

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени А. А. КУЛЕШОВА»

ОСНОВЫ МАССАЖА

Методические рекомендации

Авторы-составители:

А. А. Антипенко, О. Л. Борисов



Могилев
МГУ имени А. А. Кулешова
2017

Электронный аналог печатного издания

Основы массажа / авторы-составители: А. А. Антипенко,
О. Л. Борисов. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова,
2017. – 56 с. : ил.

ISBN 978-985-568-354-5

Методические рекомендации предназначены для студентов факультета физического воспитания, обучающихся по специальности 1-03 02-01 «Физическая культура», с целью облегчить им освоение теоретических и практических навыков по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж».

УДК 615.82

ББК 53.541

Основы массажа [Электронный ресурс] : методические рекомендации / авт.-сост. А. А. Антипенко, О. Л. Борисов. – Электрон. данные. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2017. – Загл. с экрана

212022, г.Могилев,

ул.Космонавтов, 1

Тел.: 8-0222-28-31-51

E-mail: alexpn@mail.ru

<http://www.msu.by>

© Антипенко А.А., Борисов О.Л.,
составление, 2017

© МГУ имени А.А.Кулешова, 2017

© МГУ имени А.А. Кулешова,
электронный аналог, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Каждый человек совершенно точно слышал о массаже. Однако не каждый понимает, что массаж – это уникальная и многогранная система влияния как на физическую, так и на духовную сферу человека, один из наиболее физиологичных методов воздействия на организм, с помощью которого можно предупреждать и лечить многие болезни.

В университете «Основы массажа» – это раздел дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж», которая предусмотрена образовательным стандартом и базовым учебным планом подготовки студентов по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура».

Интерес к определенному виду терапевтического воздействия, особенно к такому, как массаж, можно оценить с разных точек зрения.

Массаж (от фр. *masser* – «растирать»; от греч. *masso* – «тереть», «сжимать руками») – совокупность приемов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта.

Дополнительно к механическим воздействиям для усиления эффекта применяют в первую очередь массажные масла, а также различные ароматические и благовонные масла, лекарственные мази и гели, температурные воздействия (например, криомассаж) и др.

Криомассаж – метод криотерапии, заключающийся в сочетании холодового воздействия на ткани организма в комплексе с массажными приемами.

Выделяют: а) криотерапевтическое воздействие с использованием умеренно низких температур (до -20°C): ледяные аппликации, массаж кубиками льда, ледяные обертывания, холодные ванны, аппликации криопакетов, холодные грязевые аппликации, криоаппликации с помощью термоэлектрических устройств; б) воздействие с использованием экстремально низких температур (от -20°C до -120°C): общая криотерапия в криокамере, воздействие парожидкостной смесью азота, CO_2 -аэрозолем, в том числе воздействия на биологически активные точки китайских меридианов (криопунктуру) температурой.

Массаж как эффективный метод функциональной терапии получил широкое распространение во всех областях клинической медицины. Массаж применяют и как самостоятельный метод лечения, и в сочетании с другими методами, такими как лечебная физкультура, физиотерапия и пр., используют в профилактических целях.

При каждом заболевании массаж должен иметь свою методику, строго дифференцироваться в зависимости от этиологии, патогенеза, клинической формы и стадии заболевания. Следует учитывать и особенности тех или иных приемов массажа, а также характер воздействия одного и того же приема. Назначение массажа в те периоды течения болезни, когда массаж еще не показан, вызывает отрицательные реакции, включая обострение заболевания.

В целом массаж показан всем здоровым людям, однако надо учитывать их возраст и реактивность нервной системы. Массаж детям проводят недолго и менее энергично, чем взрослым, в связи с нежностью их кожных покровов и подвижностью нервной системы. Более щадящим должен быть массаж для пожилых и ослабленных после длительного постельного режима людей. Первые сеансы массажа должны быть менее длительными и интенсивными.

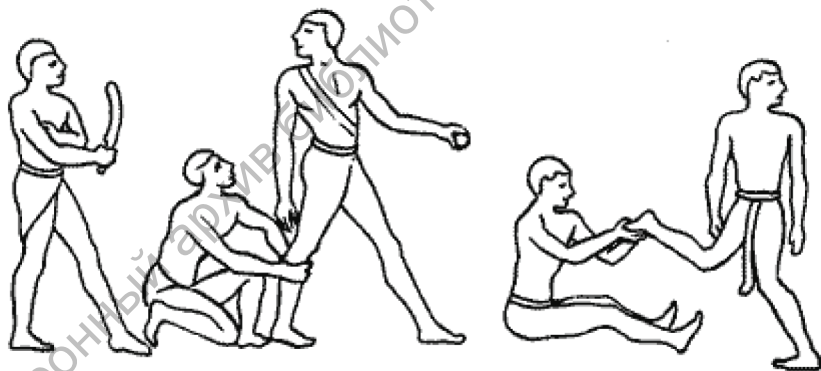
Массаж применяют на всех этапах медицинской реабилитации больных, в комплексном восстановительном лечении подострых и хронических заболеваний органов кровообращения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, кожных и других заболеваний. Его назначают как средство профилактики для восстановления работоспособности при умственном и физическом утомлении и как средство борьбы с профессиональными расстройствами вследствие вредных условий работы, как гигиеническое и косметическое средство и как мощный инструмент физического совершенствования.

Глава 1

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МАССАЖА

Массаж в своем изначальном виде, то есть как простое растирание, поглаживание, возник как лечебное средство на заре развития человечества. Судя по преданиям, люди, стремясь облегчить боли, производили растирание и поколачивание места травмы. Невозможно отдать предпочтение тем или иным народам в авторстве изобретения массажа. Он зарождался и развивался параллельно в разных странах. Имеются сведения о применении массажа *народами, обитавшими на островах Тихого океана*, среди населения *Индонезии*. Он применялся в виде общего или местного воздействия и включал *разминание, продавливание, растирание и поглаживание*.

Уже в VI в. до нашей эры в *Древнем Китае* существовали врачебно-гимнастические школы для подготовки врачей, где в качестве одной из дисциплин преподавали массаж. Иероглифические надписи на саркофагах и пирамидах, а также древние папирусы свидетельствуют о том, что *за 4000 лет до н. э.* древние *ассирийцы, персы, египтяне* применяли массаж в лечебных и оздоровительных целях.



В странах Востока выдающийся ученый *Авиценна* (Ибн Сина) в своих трудах «Канон врачебной науки» и «Книга исцеления» описывал массаж укрепляющий, расслабляющий, подготовительный, восстановительный... *В Индии и Китае* массаж выполняли священнослужители. В Китае он описан за 3000 лет до Рождества Христова, в Индии – за 700 лет. Римляне применяли массаж после боев для уничтожения кровоподтеков и травматических отеков на теле.

Явное упоминание о массаже прослеживается и в трудах *Гиппократ* (460–377 гг. до н. э.): «Во многих вещах врач должен быть опытным, и не менее в массаже, ибо массаж может связать сустав слишком расслабленный и размягчить сустав очень тугой. Растирание вызывает стягивание или ослабление тканей, ведет к полноте или исхуданию, мягкое, нежное и умеренное растирание утолщает ткани, а сухое и частое растирание стягивает их».

Ученики Гиппократ указывают на то, что массаж служит временным средством для уничтожения выпотов и утолщений в тканях.

Выпот (лат. *effusion* — излияние) — патологическое состояние, характеризующееся скоплением (появлением, или увеличением количества сверх нормы) какой-либо биологической жидкости (экссудата, транссудата, гноя, крови, лимфы) в одной из полостей тела в результате воспаления или наличия избытка крови или жидкости в каком-либо органе или ткани. Кроме того, термином «выпот» называют саму выделившуюся жидкость).

В первые века христианства на массаж смотрели как на остаток язычества. Только 300 лет тому назад начали снова появляться работы врачей по массажу, в которых указывались его целебные свойства при многих страданиях суставов, при параличах и других болезнях. Но, несмотря на эти работы, массаж все-таки оставался в стороне от медицины, он был в руках людей, не имевших никакого понятия ни о его действии на организм, ни о самом организме, ни о болезнях, для лечения которых массаж применяли. Вследствие этого научных показаний для назначения массажа не было, и сам массаж как наука не существовал.

Под словом **массаж** в настоящее время подразумевается способ лечения многих болезней при помощи систематических ручных приемов: поглаживания, растирания, разминания, поколачивания и вибрации или сотрясения.

Первый, занявшийся серьезно изучением влияния массажа и телодвижений на тело и дух человека, был **шведский врач Петр-Генрих Линг**, родившийся в 1776 г. Но в большей степени массаж своим развитием обязан доктору Метцгеру из Германии, который своей личной, в высшей степени успешной работой над больными заставил говорить о себе всю Европу и приобрел себе многих последователей в лице выдающихся врачей.

Германский профессор **Мозенгейль** был одним из первых, начавших работать над физиологией массажа. Путем опытов над животными он поставил дело массажа на научную основу.

За последние 30 лет лечение массажем заняло прочное положение в медицине, им занимаются многие из выдающихся врачей в Германии, Франции, Англии и Америке.

Издавна у славян массаж применялся в банях в виде простого растирания. В настоящее время он используется как лечебное средство при многих болезнях.

Глава 2

СИСТЕМЫ МАССАЖА И ЕГО КЛАССИФИКАЦИЯ

Системы массажа

Различают следующие системы массажа: *российскую, шведскую, финскую, восточную.*

Восточный массаж направлен на то, чтобы *освободить массируемые мышцы от венозной крови и придать гибкость суставам.* Выполняется восточный массаж не только руками, но и ногами (*педальный массаж*). Чаще всего массаж ногами применяется для массирования сильных мышц спортсменов. Возник восточный массаж в глубокой древности в странах Малой и Средней Азии. Некоторые его элементы сходны с массажем, который применяют народы Африки и Латинской Америки.

Шведская система массажа, основателем которой был П. Линг (1776–1831 гг.), использовала приемы массажа, применявшиеся в Древней Греции, Древнем Риме и Древнем Китае. Система получила дальнейшее развитие, когда в 1813 г. в Стокгольме был открыт Государственный институт массажа и лечебной гимнастики. Некоторые выпускники этого института создавали собственные школы массажа в других странах, что способствовало распространению шведской системы по всему миру. Например, Мюллер и Корнелиус создали школы массажа по шведской методике в Германии.

В основном шведская система массажа была направлена на *массаж суставов.* Главными ее приемами были приемы поглаживания, растирания и движения, причем большая часть времени в сеансе массажа по шведской системе отводилась на растирание (60–70%).

В отличие от классического массажа, направленного на улучшение кровообращения и лимфотока, задачи шведской системы массажа заключаются в *растягивании мышц и нервно-сосудистых пучков, а также в растирании уплотнений в тканях.*

По системе шведского массажа последовательность при массировании нижних конечностей следующая: стопа, голень, бедро. Последовательность при массаже верхних конечностей такая: кисть, предплечье, плечо. В отличие от классического массажа, в котором последовательность обратная (бедро, голень, стопа; плечо, предплечье, кисть). Отличается шведская система массажа от других систем и тем, что в ней, кроме приемов массажа, используется *шведская гимнастика.*

Финская система массажа использует большей частью прием разминания *подушечкой большого пальца*, что дает хорошие результаты при массировании плоских мышц. Однако на других участках тела такой способ не дает эффекта, к тому же он не позволяет использовать многие приемы классического массажа, в которых необходимо применять все пальцы или кисть руки.

Используется финская система массажа в лечебной и спортивной практике в государствах Скандинавии. Как и шведская, финская система массажа пополняется приемами из других систем. Из шведской системы в финский массаж вошли приемы растирания, а из российской – приемы разминания.

Российская система массажа возникла раньше шведской системы. Основоположник русской терапевтической школы **М.Я. Мудров** (1776–1831 гг.) рекомендовал как можно чаще применять водолечение, гимнастику и массаж. Им была написана книга “Слово о пользе и предметах водной гигиены, или Науки сохранять здоровье военнослужащим”, в которой говорилось: “Для сохранения здоровья, а наипаче для предупреждения повальных болезней, нет ничего лучше упражнений телесных или движений”. М.Я. Мудров советовал применять массаж в виде поглаживания и растирания. Этой областью медицины занимались выдающиеся русские врачи-ученые В.М. Бехтерев, С.П. Боткин, Л.Г. Белляринов, В.А. Манассеин и др. Они провели ряд клинико-экспериментальных работ в области обоснования физиологического воздействия массажа на организм человека, создали некоторые более рациональные приемы массажа. Например, С. П. Боткин широко использовал *массаж живота*, чтобы возбудить и усилить перистальтику кишечника. В конце XIX в. в России были организованы центры подготовки специалистов по массажу и гимнастике.

Виды массажа

Под **видом** понимается применение различных методик для решения конкретной задачи.

Выделяют массаж:

1) по виду исполнения:

- ручной,
- аппаратный.

2) по применению:

- общий,
- местный.

3) по назначению:

- лечебный:
 - классический,
 - рефлекторный,

- соединительно-тканый (антицеллюлитный),
 - периостальный (воздействие на надкостницу),
 - точечный,
 - аппаратный,
 - лечебный самомассаж.
- спортивный:
- тренировочный,
 - подготовительный,
 - восстановительный.
- гигиенический:
- косметический,
 - самомассаж во время разминки.
- детский,
- профилактический,
- самомассаж.

Общий массаж – это массаж тела, при котором массируется все тело целиком, за исключением головы. Эффективность общего массажа зависит от общего состояния организма, возраста пациента, наличия хронических заболеваний и т. д. Перед началом сеанса общего массажа собирается тщательный анамнез (опрос пациента на наличие жалоб, перенесенных заболеваний). Проводится осмотр тканей пациента. После чего массажист строго подбирает технику, приемы для проведения сеанса массажа, которые строго дифференцирует с учетом состояния организма.

Первый сеанс проводится по щадящей методике. В случае ухудшения состояния пациента сеанс сокращается по времени или прекращается. Обязательно учитываются особенности профессии пациента, в связи с чем массажист уделяет отдельное внимание «проблемным» зонам для их детальной проработки.

Показания к общему массажу:

- профилактика различных заболеваний;
- восстановление работоспособности после физических и умственных нагрузок;
- реабилитация по восстановлению организма после заболеваний и травм.

При выполнении **локального (местного) массажа** массируется отдельная часть тела, например, шея, спина, нога и т. д. При необходимости с помощью локального массажа массируются отдельные мышцы, суставы, связки и т. д. Время проведения сеанса локального массажа зависит от того, какая часть тела подвергается массажу. Обычно локальный массаж длится не менее 3 минут, но не более 25 минут.

Все приемы, используемые при проведении частного массажа, выполняются в такой же последовательности, как и при выполнении общего массажа.

Чаще всего массаж выполняется одним массажистом, но может применяться и парный массаж, взаимный массаж, а также самомассаж.

Глава 3

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА

Требования к помещению и инвентарю

Лучше всего делать массаж в изолированном теплом помещении с температурой не менее +20...+22°C. При недостаточном отоплении нарушается комфорт пациента, к тому же охлаждение тела ведет к повышению мышечного тонуса.

Помещение для массажа должно быть сухим и светлым. При плохом освещении массажист быстро устает, поэтому источник света следует располагать так, чтобы свет не раздражал глаза массажиста и падал на пациента под углом. Предпочтительно естественное освещение, хотя можно использовать и лампы дневного света.

Для проветривания необходим двух-трехкратный обмен воздуха в час с помощью специального устройства или фрамуга, через которую поток воздуха будет направлен вверх.

На открытом воздухе массаж можно проводить в теплую погоду при температуре не ниже +20°C, в месте, защищенном от солнечных лучей и ветра.

Массажная комната должна быть хорошо оборудована. Обязательно наличие умывальника с горячей и холодной водой, мыла, зеркала, полотенца, двух стульев, письменного стола, регистрационного журнала, графина с питьевой водой, стакана, ширмы, шкафа для хранения халатов. Также необходимо иметь спиртовые растворы йода, бриллиантовой зелени, клей БФ-6, бинты, вату, лейкопластырь, 3%-ный водный раствор аммиака, валериановые капли, перекись водорода, тальк, ножницы, пинцет, песочные часы (на 3, 5, 10, 25 минут).

Массаж выполняется на кушетке (рис. 1). Специальные кушетки имеют различные конструкции: с приподнимаемыми ножным и головным концами или с приставными подголовниками и подлокотниками. Существуют кушетки, высота которых регулируется с помощью механического или гидравлического привода. Встречаются и кушетки с подогревом. Если таковых нет, то изготавливается кушетка по размерам, наиболее подходящим для массажиста: высота 64–84 см, ширина 63 см, длина 185 см, валик диаметром 25–35 см, который подкладывается под ноги пациента для придания удобного положения, и маленькая плоская подушка. Сверху кушетку покрывают поролоном и обивают синтетическим материалом, который легко моется.

Вес стола:12,00 кг
Вес брутто:16,75 кг
Динамическая нагрузка:250 кг
Длина:185 см
Длина (с подголовником):210 см
Ширина:63 см
Ширина (с подлокотн.):86 см
Высота:64-84 см



Рис. 1. Массажный стол (кушетка)

Не рекомендуется проводить массаж на жестких покрытиях и на мягких кроватях. При проведении практических занятий по обучению технике и методике массажа одна кушетка должна приходиться на двоих обучающихся. Для массажа рук рекомендуется иметь стол высотой 70–80 см, длиной 50 см, шириной 30 см и ватную или поролоновую подушку. Желателен винтовой стул на колесиках.

Требования к массажисту

При проведении массажа немалое значение имеет не только уровень профессиональных знаний массажиста, но и его общая культура. При контакте с пациентом массажист должен расположить его к себе, должен обладать умением выслушать, желанием помочь, используя свои навыки и опыт. Внимательность и терпеливость, дружелюбие и тактичность – вот качества, необходимые массажисту при работе с пациентом. Массажист должен вести себя ровно, спокойно и уверенно, вселяя в пациента веру в силу массажа. Методика массажа разрабатывается на основании диагноза. Графику проведения сеансов отводится немаловажная роль.

Массажисту необходимо научиться экономить свою энергию, не делать лишних движений. Движения рук должны быть мягкими, ритмичными, плавными. Для более эффективного выполнения приемов массажисту следует одинаково хорошо владеть правой и левой руками и включать в работу только те мышцы и мышечные группы, которые должны участвовать в выполнении данного приема. Если его можно выполнить только кистью, то не следует включать в работу предплечье, плечо и тем более туловище.

Кисти рук массажиста должны быть пластичные, теплые и сухие. Недопустимы ссадины, царапины, трещины, мозоли, длинные ногти. Если на руках

есть какие-либо заболевания (грибковые, воспалительные и т. д.), массировать нельзя, так как инфекция может быть легко перенесена на здоровую кожу пациента. Сила и выносливость рук, необходимые для выполнения массажа, тренируются определенными упражнениями с использованием кистевого и ручного эспандера, гантелей. Благоприятное влияние оказывают систематические занятия физкультурой и спортом. Большое значение придается тренировке гибкости лучезапястных суставов, а также силе и растяжению пальцев.

Перед каждой процедурой необходимо мыть руки теплой водой с мылом, а после работы вымытые руки смазывать кремом или смягчающей жидкостью. Массажист должен работать в чистом халате, в легкой и свободной обуви, без перстней, колец и часов, которыми можно повредить кожу массируемого.

Рабочая поза массажиста должна быть удобной, при необходимости ее надо менять, так как длительное выполнение массажа в одном вынужденном положении приводит к быстрому утомлению.

Во время массажа не рекомендуется разговаривать, так как это вызывает повышение мышечного тонуса у пациента, нарушает дыхание у массажиста и отвлекает его от сосредоточенной работы.

Массажист должен не только в совершенстве владеть техникой массажа, но и иметь ясное представление о физиологическом воздействии отдельных приемов массажа, а также одного и того же приема, выполняемого с различной силой, темпом и длительностью. Массажист должен четко представлять, в каких случаях применять тот или иной прием и когда переходить от одного из них к другому. Кроме того, он обязан хорошо знать анатомию, топографию мышц, сосудов, нервов, показания и противопоказания к проведению массажа.

Упражнения для рук массажиста

1. Сесть за стол. Сжать и разжать кисти – 6 раз.
2. Опереться обеими руками на стол и выполнить пальцами движения, похожие на движения при игре на пианино – несколько раз.
3. Поднимать поочередно каждый выпрямленный палец (не отрывая ладонь и остальные пальцы от поверхности стола) как можно выше и опускать на стол – несколько раз. Повторить то же самое, но, не придерживая пальцы на поверхности стола, стараться сильно ударять подушечками пальцев о стол – несколько раз.
4. Опереться локтями о стол и проделать кистями круговые движения то в одну, то в другую сторону – несколько раз.
5. Опереться на локти, пальцы сложить в замок и прижать как можно сильнее, отталкивая ладони друг от друга – по 6 раз каждой рукой.
6. Упражнения с гантелями весом 3 кг:
 - а) руки с гантелями держать внизу – повороты вправо, влево – по 6 раз;

б) сгибание, разгибание в лучезапястных суставах – по 6 раз.

7. Руки с гантелями держать перед собой – упражнения те же, что и в п. 5.

Требования к массируемому

Массируемому перед массажем рекомендуется принять теплый душ. Если такой возможности нет, необходимо протереть массируемые участки тела влажным полотенцем или тампоном, смоченным в спирте, одеколоне. Если по каким-то причинам (значительное оволосение) массируемую область тела обнажить нельзя, можно массировать через тонкую чистую ткань, хорошо впитывающую влагу и пропускающую воздух.

Ссадины, расчесы, царапины на коже, полученные незадолго перед массажем, обрабатывают спиртовым раствором йода или бриллиантовой зелени, а во время массажа обходят. Если кожа поражена экземой или лишаем, то массаж не проводится до выздоровления.

Для получения наибольшего эффекта от массажа положение массируемого должно быть удобным. Важное условие – наиболее полное расслабление мышц массируемой части тела. Когда массируемый лежит на спине, среднефизиологическое положение для нижней конечности будет следующим: отведение от вертикали на 35° и сгибание ее в коленном суставе под углом 45° .

Среднефизиологическое положение для мышц верхней конечности будет достигнуто при отведении плеча от вертикальной плоскости на 45° , сгибании предплечья в локтевом суставе под углом 110° , сгибании кисти в лучезапястном суставе под углом $95-100^\circ$ (при полусогнутых пальцах).

Когда массируемый лежит на животе, для расслабления мышц нижней конечности под голень следует подкладывать валик или поддерживать ее снизу на весу. Угол сгибания в коленном суставе $25-40^\circ$ – в зависимости от высоты кушетки, а также от роста массажиста.

Для наиболее полного расслабления мышц верхней конечности целесообразно принимать исходное положение, при котором рука, вытянутая вдоль туловища, имеет угол сгибания между предплечьем и плечом, равный 110° . Для правильного выполнения массажа не менее важно устойчивое положение массируемой части тела. Если нет прочной опоры для массируемой части тела, то пациент не сможет расслабить мышцы.

Показания и противопоказания к применению классического массажа

Показания для массажа

1. Массаж показан здоровым людям для профилактики различных заболеваний и поддержания тонуса.
2. Миалгии, миозиты.
3. Головные боли.

4. Боли в спине, пояснице, шее, обусловленные дегенеративно-дистрофическими процессами в позвоночнике (остеохондроз, радикулиты).
5. Последствия ушибов, растяжения мышц, сухожилий и связок.
6. Переломы на всех стадиях заживления.
7. Функциональные расстройства после перелома и вывиха (тугоподвижность суставов, мышечные изменения, рубцовые сращения тканей).
8. Артриты, в том числе ревматоидный, в подострой и хронической стадии.
9. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (вне обострения, зарубцевавшаяся).
10. Невралгии и невриты не в стадии обострения.
11. Параличи, как спастические, так и вялые.
12. Хроническая недостаточность сердечной мышцы.
13. Стенокардия.
14. Артериальная гипертензия.
15. Артериальная гипотония.
16. Реабилитационный период после инфаркта миокарда.
17. Хронический гастрит.
18. Нарушение моторной функции толстого кишечника.
19. Бронхит (в подострой и хронической стадии).
20. Пневмония (в период выздоровления, хроническая форма).
21. Бронхиальная астма.

Противопоказания для массажа

1. Острые лихорадочные состояния и высокая температура.
2. Кровотечения и склонность к ним, склонность к тромбообразованию.
3. Злокачественные болезни крови.
4. Гнойные процессы любой локализации.
5. Различные заболевания кожи, ногтей, волос (инфекция, грибок).
6. Любые острые воспаления кровеносных и лимфатических сосудов, тромбозы, выраженное варикозное расширение вен.
7. Атеросклероз периферических сосудов и сосудов головного мозга.
8. Аневризма аорты и сердца.
9. Аллергические заболевания с кожными высыпаниями, отек Квинке и анафилаксия.
10. Заболевания органов брюшной полости со склонностью к кровотечениям.
11. Опухоли злокачественные (липомы-«жировики» следует обходить).
12. Психические заболевания с чрезмерным психомоторным возбуждением.

13. В период гипер- и гипотонических кризов.
14. Острая ишемия миокарда.
15. Острая респираторная вирусная инфекция.
16. При расстройстве функций желудочно-кишечного тракта (тошнота, рвота, жидкий стул).
17. Гангрена.
18. Трофические язвы.
19. Лимфаденит (воспалительный процесс лимфатических узлов).
20. Туберкулез.
21. Сифилис.
22. Остеомиелит.
23. Осложнения после операции.
24. Почечная, печеночная, легочная, сердечная недостаточности в период обострения.
25. Наркотическое и алкогольное опьянение.

Глава 4

ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

В основе механизма действия массажа лежат сложные, взаимообусловленные рефлекторные, нейрогуморальные, нейроэндокринные, обменные процессы, регулируемые центральной нервной системой (ЦНС).

Начальное звено в механизме этих реакций – раздражение механорецепторов кожи, которое преобразует энергию механических раздражителей в импульсы, поступающие в ЦНС (спинной мозг, мозжечок, функциональные образования ствола головного мозга), достигают коры большого мозга, где синтезируются в общую сложную реакцию и вызывают определенные функциональные сдвиги в организме. Механизмы физиологического действия массажа различны в зависимости от зон его приложения.

Воздействие массажа на кожу

Кожа – это первый объект, с которым встречаются руки массажиста (рис. 2). Кожа является активным участником в жизнедеятельности всего организма. Самые незамысловатые приемы поглаживания способны вызвать сильнейшее воздействие на нервные рецепторы, а впоследствии и на весь организм в целом.

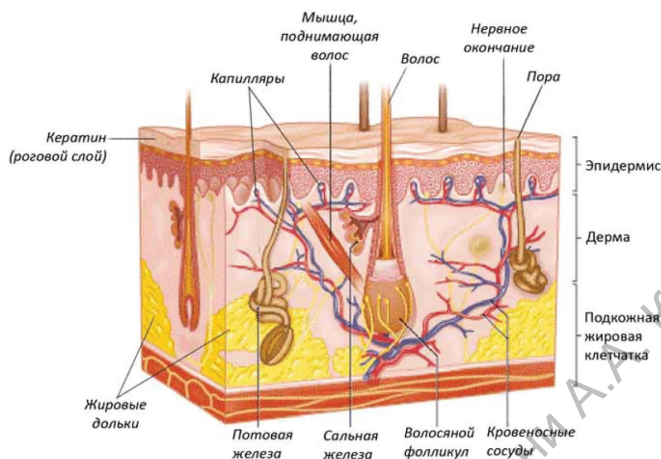


Рис. 2. Строение кожи человека

Эпидермис – это самый верхний слой кожи, который является связующим звеном организма с внешней средой. Он состоит из внутреннего и наружного слоев. Наружный (роговой) слой эпидермиса представляет собой плоские ороговевшие клетки, которые отшелушиваются в процессе массажа, заменяясь впоследствии молодыми клетками. Роговой слой плохо пропускает тепло и воду, и хорошо проводит кислород. Также он отличается высокой сопротивляемостью к механическим и атмосферным раздражителям.

В глубоком слое эпидермиса находятся особые клетки – меланоциты, которые синтезируют кожный пигмент – меланин. От его количества зависит цвет и чувствительность кожного покрова. Чем меньше пигментация кожи, тем она чувствительней к различного рода раздражителям, в том числе и к массажным воздействиям и различным мазям и др. Предполагают, что меланоциты обладают способностью увеличивать выработку меланина под влиянием постоянного массирования, что повышает защитные функции кожи, поскольку считается, что пигментация является показателем хорошего функционирования защитных систем организма. Толщина эпидермиса в различных местах неодинакова и составляет 1–4 мм.

Собственно кожа, или дерма, – это слой кожи, располагающийся между слоем эпидермиса и подкожно-жировой клетчаткой. Дерма состоит из волокнистой соединительной ткани, содержащей большое количество эластических, коллагеновых, ретикулярных и гладкомышечных волокон. Поверхностный слой дермы, прилежащий к эпидермису и образующий многочисленные выпячивания, получил название *сосочкового слоя*. В нем берут свое начало

пучки гладкомышечных клеток, прикрепляющихся к волосным луковицам. В сосочковом слое располагаются различные рецепторы, воспринимающие прикосновение (поглаживание), давление (выжимание, разминание и др.), боль, тепло, холод, и густая сеть капилляров. В сетчатом слое дермы много коллагеновых и эластических волокон. Эластические волокна придают коже упругость. В механической защите организма особенно велика роль коллагеновых волокон, которые сопротивляются разрыву в 43 раза больше, чем эластические. В тех участках кожи, которые подвергаются растяжению и давлению при массаже, коллагеновые волокна становятся тоньше, а кожа более эластичной.

При массаже в дерме происходят процессы, улучшающие микроциркуляцию крови и лимфы, благодаря чему ускоряется вывод продуктов распада, а также доставка к тканям массируемого участка различных питательных веществ. Растягивая и сдавливая кожу при массажных манипуляциях, производится непосредственное воздействие на коллагеновые волокна, придавая им большей эластичности тем самым улучшая упругость кожи, способность лучше растягиваться и возвращаться в первоначальное положение.

Сетчатый слой переходит в гиподерму, или (в некоторых участках кожи) в подкожную клетчатку.

Подкожно-жировая клетчатка (гиподерма) — это рыхлая соединительная ткань, которая содержит и жировые клетки. Помимо всего прочего этот слой кожи осуществляет защиту организма от переохлаждения и различных травм, и ушибов. Толщина подкожно-жировой клетчатки в разных частях тела отличается. Наибольшее отложение жира наблюдается в области таза, грудных желез и передней стенки живота, а наименьшее — на ушных раковинах, красной кайме губ, и области носа.

Плотный роговой слой эпидермиса, прочная соединительная ткань сосочкового слоя, рыхлая эластическая соединительная ткань сетчатого слоя и подкожная жировая клетчатка оказывают значительное сопротивление давлению и смягчают различные механические воздействия на кожу (например, рубление, поколачивание).

Почти на границе дермы с подкожной клетчаткой залегают корни волос, а также потовые и сальные железы. Очень много потовых желез в коже ладони — до 300 на 1 см² поверхности. Вот почему у некоторых массажистов бывают чрезмерно влажные руки, что затрудняет проведение массажа. Потоотделение происходит непрерывно. Интенсивность потоотделения зависит от условий окружающей среды, степени физической нагрузки, индивидуальных особенностей массируемого, его состояния (потоотделение может значительно увеличиваться при проведении общего массажа).

Массаж усиливает выделительные процессы в сальных и потовых железах. Кожа после массажа становится мягкой, эластичной. Только такая кожа защищает организм от мороза, жары, ветра и проникновения инфекций.

Влияние массажа на кожу очень разнообразно. Так, благодаря массажу с кожи слущиваются и удаляются отжившие клетки эпидермиса, увеличивается приток артериальной крови к массируемому участку и к близлежащей зоне, в связи с чем повышается местная температура, улучшается кровоснабжение тканей, усиливаются ферментативные процессы, в том числе и пластические, в результате которых возникает новая структура кожи. Повышение жизнедеятельности тканей под влиянием усиленного притока артериальной крови улучшает механические качества кожи: она делается более эластичной, гладкой, упругой. Под влиянием массажа увеличивается отток венозной крови и лимфы, что, в свою очередь, способствует уменьшению отеков и застойных явлений не только в области массируемого участка, но и в участках, расположенных ближе к периферии (например, массаж бедра уменьшает отек в области коленного сустава, массаж плеча – в области предплечья и т. д.).

Практически любой вид массажа, в особенности косметический, способен устранить дефекты кожи и подкожной клетчатки, такие как: липодистрофия (целлюлит), рубцы, шрамы, послеродовые либо эндокринные растяжки, а также стимулировать кожно-мышечные ткани делая их более эластичными и упругими.

Влияние массажа на опорно-двигательный аппарат

Влияние массажа на суставно-связочный аппарат

Кости и связки в совокупности с мышцами формируют опорно-двигательный аппарат. Кроме того, кости выполняют защитную функцию, образуя жесткие каркасы для многих внутренних органов, принимают участие в обмене веществ, особенно минеральном (например, поколачивание, рубление способствуют более быстрому и прочному образованию костной мозоли при переломах, трещинах). Массаж стимулирует нормальную жизнедеятельность опорно-двигательного аппарата и поэтому является едва ли не главным фактором в профилактике патологических (особенно возрастных) изменений костной ткани.

Влияние массажа на суставно-связочный аппарат проявляется в улучшении эластичности тканей, что связано с согреванием массируемого участка, усилением его кровоснабжения, активизацией образования синовиальной жидкости. Все это способствует увеличению подвижности в суставе, предохраняет его от травм и контрактур. Контрактуры являются постоянным спутником спортивных травм в тех случаях, когда патологический процесс не позволяет делать движения в полном объеме. Контрактуры могут развиваться от бездействия и в здоровых суставах, в которых вследствие наложения иммобилизирующих повязок также нельзя совершать движения в полном объеме.

При большой механической нагрузке на суставы (например, на локтевые у тяжелоатлетов при толчке и рывке) иногда наблюдаются микротравмы, сморщивание суставной сумки, изменение синовиальной жидкости и как следствие – припухлость, уменьшение объема движений в суставе. Массаж в таких случаях способствует уменьшению околосуставных отеков, так как усиливает отток венозной крови и лимфы, ликвидирует застойные явления, способствует восстановлению нормальной функции сустава, а также является фактором, предупреждающим развитие в нем предпатологических и патологических состояний.

Массаж широко применяется при лечении растяжений связочного аппарата суставов, ушибов, вывихов. Повышая эластичность тканей, массаж помогает выполнять некоторые упражнения, требующие предельной амплитуды движений. На этом основана необходимость массажа суставов, особенно перед соревнованиями в условиях низкой температуры окружающей среды. Массажист должен хорошо знать возможную амплитуду и оси движения в каждом суставе, что весьма важно при пассивных и пассивно-активных движениях, которые почти всегда включаются в сеанс массажа.

Влияние массажа на мышцы

В человеческом организме имеется три вида мышц, значительно отличающихся по своим функциям и строению: гладкие, поперечно-полосатые скелетные и поперечно-полосатая сердечная.

Поперечно-полосатые мышцы составляют 40% веса тела, а у спортсменов более 50%. Поперечно-полосатые мышцы – активная часть двигательного аппарата. Они поддерживают позу тела (сидение, стояние), перемещают его в пространстве (ходьба, бег, плавание), благодаря им осуществляются дыхательные движения, движение глаз, жевание, мимика лица и др.

Гладкие мышцы находятся в стенках внутренних органов, кровеносных сосудов и в коже. Характерной особенностью гладких мышц является их способность к спонтанной автоматической деятельности. Их сокращение и расслабление происходит непроизвольно и довольно медленно.

Сердечная мышца обладает свойством автоматии, то есть способностью сокращаться под влиянием импульсов, возникающих в ней самой.

В отличие от гладких мышц и сердечной мышцы скелетная мышца сокращается только при поступлении к ней сигналов из ЦНС.

Все мышцы могут пребывать в *двух состояниях*: возбудимость и сократимость. Такая работа мышц, имеет важное значение для лимфообразования, кровообращения, терморегуляции, обмена веществ и др.

В соответствии с частями тела все скелетные мышцы разделяют на мышцы туловища, мышцы головы и мышцы верхних и нижних конечностей

(рис. 3). Среди мышц туловища, в свою очередь, выделяют задние (мышцы спины и затылка) и передние (мышцы шеи, груди и живота).

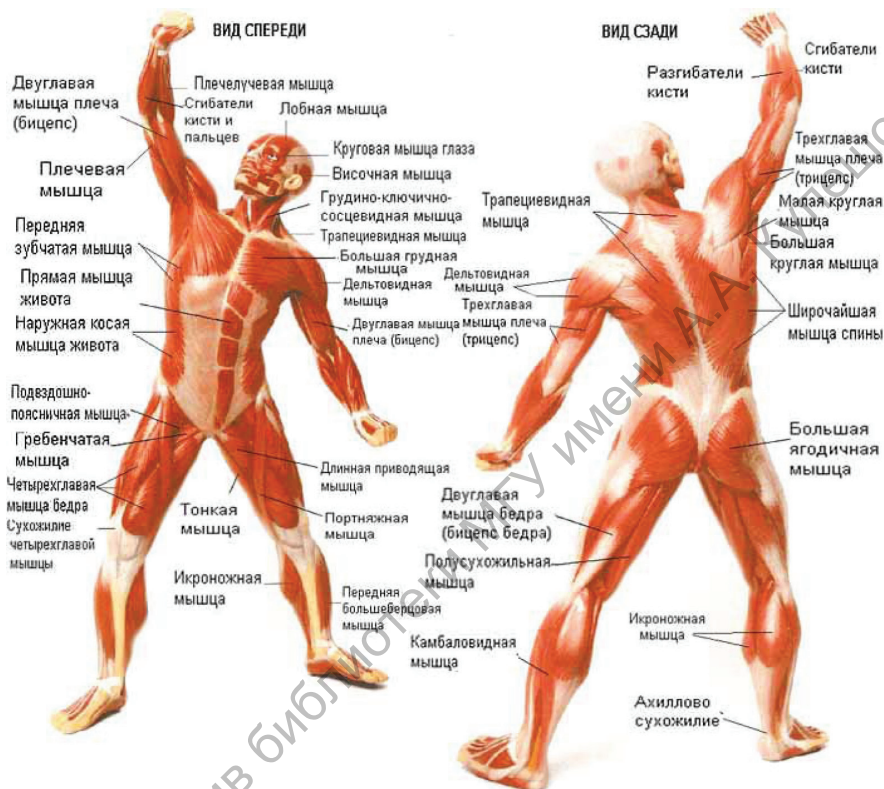


Рис. 3. Основные поперечно-полосатые скелетные мышцы человека

Любая мышца начинается с сухожильной головки, далее идет брюшко, тело, которое состоит из поперечно-полосатых волокон, и заканчивается сухожилием (рис. 4). Сверху все мышцы покрыты фасцией (плотная соединительная ткань), поэтому для наиболее эффективного массажа необходимо выполнять энергичные приемы с глубоким воздействием на внутримышечные сосуды и нервные окончания.

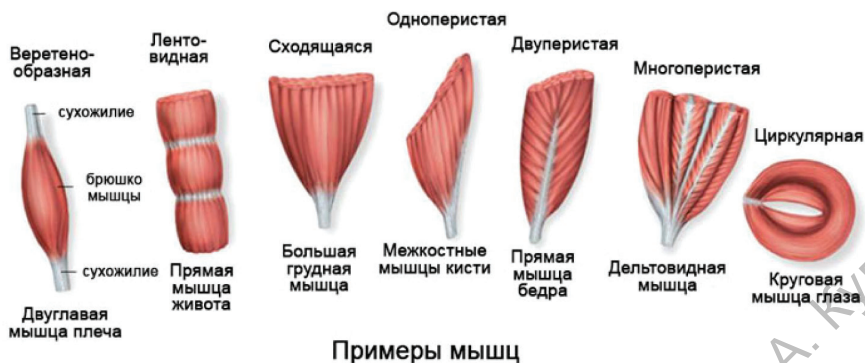


Рис. 4. Ориентация волокон в мышцах

Массаж образно называют *пассивной гимнастикой мышц*. Под воздействием массажных приемов, в особенности такого приема, как разминание, повышается эластичность мышечных волокон, улучшаются окислительно-восстановительные процессы в мышечных тканях, крово- и лимфообращение, предупреждается и уменьшается мышечное голодание, обеспечивается обмен и усвоение мышечными клетками различных биоактивных веществ, нормализуется питание и регенерация. В результате с помощью массажа можно устранить ощущение одеревенелости, болезненности и отечности мышц. Процедура массажа существенно уменьшает содержание молочной кислоты в мышцах, что благоприятно сказывается на их работоспособности и повышает их тонус и общее функциональное состояние.

При различных видах массажа интенсивность и способ воздействия на мышечные ткани отличается:

- в шведском массаже массажист старается проникнуть в глубь лежащие мышечные слои, практически к самой кости;
- в классическом массаже сила воздействия не настолько велика, а основной задачей является обеспечить питание массируемой мышцы, увеличить обменные процессы в тканях;
- в спортивном массаже подбираются приемы, направленные на тонизацию определенных мышц, увеличение их работоспособности;
- характер проведения лечебного массажа направлен на устранение болезненных ощущений в мышцах и требует сосредоточенности на проблемных зонах;
- в расслабляющих видах массажа интенсивность воздействия на мышцы намного меньше, а темп самого массажа средний и медленный.

Разминание мышц воздействует на функциональное состояние мозговых центров, тем самым повышая общую возбудимость организма. То, каким об-

разом массаж повлияет на *тонус мышцы*, зависит от характера применяемых приемов: при массаже быстром, коротком и поверхностном тонус мышц повышается; при медленном, длительном и выполняемом с большим усилием – снижается.

Массаж утомленных мышц показан после физической работы, а также во время соревнований (например, между прыжками в легкой атлетике, подходами к снарядам в гимнастике, попытками в тяжелой атлетике и т. д.). В этих случаях массаж вызывает чувство бодрости, уменьшает мышечное утомление, согревает работающие мышцы. Нередко в утомленных мышцах в связи с накоплением молочной кислоты могут появляться болезненные ощущения, понижается эластичность, что способствует возникновению спортивных травм. Массаж снимает болевые ощущения, делает мышцы мягкими и эластичными, восстанавливает их работоспособность. Причем эффект дает не только массаж утомленных мышц, но и массаж «не работающей» части тела (хотя несколько в меньшей степени).

Массаж может выступать не только средством снятия утомления, восстановления работоспособности, но и специфической формой тренировки мышц, улучшения пластических и энергетических процессов в них, повышения функциональных возможностей – увеличения силы, выносливости. При этом массаж обеспечивает не только избирательную тренировку поверхностно расположенных мышц, но и более глубоко лежащих, что приводит к положительным функциональным и структурным изменениям в массируемых мышцах.

Воздействие массажа на сердечно-сосудистую и лимфатическую системы

Сердечно-сосудистая и лимфатическая системы обеспечивают непрерывную циркуляцию крови и лимфы по всем тканям и внутренним органам, тем самым обеспечивая их питание и насыщение кислородом, выводя при этом, с помощью дыхательной системы углекислый газ и различные продукты обмена.

Воздействие массажа на сердечно-сосудистую систему

Сердечно-сосудистая система осуществляет функции снабжения кровью, органов и тканей, обеспечивая их питательными и активизирующими веществами (кислород, белки, глюкоза, витамины, гормоны и др.), а также транспортирование по кровеносным сосудам продуктов обмена обратно от тканей и органов. Кровеносные сосуды находятся практически по всему телу, отсутствуют они лишь на эпителиальном покрове кожи, в волосах и ногтях, слизистых оболочках, роговице глазного яблока и в суставных хрящах (рис. 5).

Действие массажа на сердечно-сосудистую систему крайне благоприятно. При изучении техники приемов массажа, а тем более при проведении

частных методик массажа (спортивного, лечебного и т. д.) необходимо хорошо знать не только направление кровотока, но и какие кровеносные сосуды снабжают артериальной кровью те или другие органы, мышцы, суставы и по каким венозным сосудам происходит отток крови. С учетом топографии сосудов можно с помощью массажа увеличить или уменьшить приток крови к тому или иному участку. Особенно это важно в тех случаях, когда надо увеличить приток артериальной крови к больному органу или уставшей от физической работы мышце, увеличить отток венозной крови, например, при травмах (отсасывающий массаж).

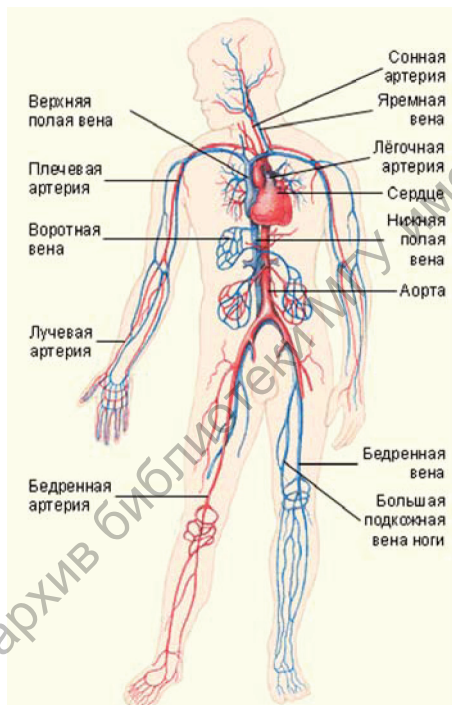


Рис. 5. Сердечно-сосудистая система человека

Влияние массажа на кровеносную систему выражается в усилении оттока лимфы и крови от массируемой области, умеренном расширении периферической артериальной сети, что обуславливает усиленный приток артериальной крови, способствует активизации кровообращения в целом, перераспределению крови от внутренних органов к мышцам и коже. Это, в свою очередь, вызывает повышение местной температуры, согревание тка-

ней, изменение их физико-химического состояния, в связи с чем улучшается их эластичность, что является профилактикой спортивных травм. Следует отметить, что благодаря рецепторным связям повышается температура не только в том месте, на котором проводится массаж, но и в отдаленных от него участках.

У людей здоровых, с нормальным артериальным давлением массаж не дает заметного изменения его уровня. У людей возбудимых, с повышенным артериальным давлением массаж (особенно воротниковой зоны по Щербаку) несколько снижает его уровень, что, видимо, связано с расширением капиллярной сети, расслаблением мускулатуры и рефлекторными влияниями.

Частота сердечных сокращений у неутомленных людей под влиянием массажа заметно не изменяется. Однако следует отметить, что некоторые энергичные приемы могут вызывать небольшое учащение сердцебиения в связи с раздражением шейных узлов симпатического ствола, находящегося в глубоких слоях данной области; успокаивающие приемы (поглаживание, потряхивание) несколько уменьшают частоту сердечных сокращений, вероятно, за счет увеличения ударного объема сердца, повышения тонуса блуждающего нерва, усиления притока крови к сердцу и перераспределения крови.

Ток венозной крови под влиянием массажа (особенно таких приемов, как выжимание, разминание) ускоряется, что облегчает работу сердечной мышцы и улучшает кровообращение во всем организме.

Лимфатическая система является неотъемлемой частью сердечно-сосудистой системы и имеет значение не менее важное, чем кровеносная, а саму лимфу называют второй, или белой (из-за цвета лимфы), кровью.

Основные функции лимфатической системы – это: проводниковая – удаление избытка межтканевой жидкости и проведение ее в венозное русло; барьерная – обезвреживание попавших в организм инородных тел, бактерий, вирусов и др. В своих функциях лимфатическая система имеет тесную связь с органами иммунной системы.

Вся лимфатическая система состоит из густой сети лимфатических капилляров, сплетений лимфатических сосудов и узлов, лимфатических стволов и двух лимфатических протоков (рис. 6). *Капилляры* – это самые тонкие лимфатические сосуды, предназначены для сбора с периферических участков лимфы и проведения ее в более крупные лимфатические сосуды. *Лимфатические узлы* выполняют роль своеобразного реле и перераспределителя лимфы, при этом обеспечивают защиту организма от инфекций. *Грудной проток* – самый важный лимфатический сосуд организма, в него собирается лимфа, пришедшая от различных частей тела.

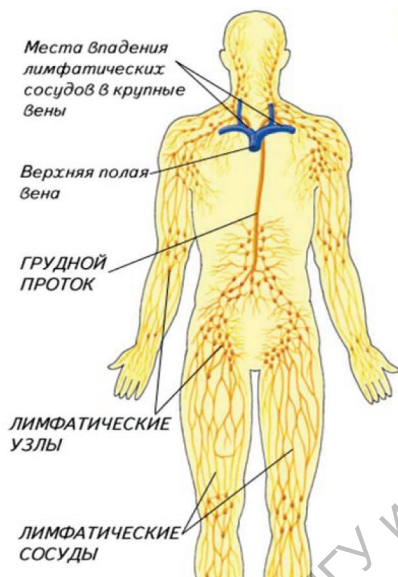


Рис. 6. Лимфатическая система человека

При проведении массажа, в особенности вакуумного и медового, следует обращать внимание на концентрацию лимфоузлов в определенных зонах и не допускать использования жестких приемов в этих областях.

У лимфатической системы нет «мотора», подобного сердцу, как у кровеносной системы, поэтому движение лимфы по лимфатическим сосудам происходит благодаря тканевому давлению, то есть такому, что оказывают ткани на стенки сосудов. Движение лимфы в организме всегда направлено снизу вверх. Такая закономерность обусловлена наличием в лимфатических сосудах сложной системы клапанов, пропускающих лимфатическую жидкость в одном направлении.

Практически любой вид массажа является лимфодренажным и способствует устранению отечности как по всему телу, так и зонально, особенно в нижних конечностях.

Лимфодренажный массаж — это специализированный вид массажа, основным акцентом которого является устранение лимфостаза, стимуляция кровотока, обновление лимфы и выработка малых лимфоцитов — активных участников иммунной защиты организма.

Антицеллюлитный массаж также направлен на устранение застойных явлений в подкожно-жировой клетчатке, образованных вследствие нарушения работы лимфатической системы.

При проведении массажа движение рук массажиста должно быть направлено по ходу тока лимфы, к ближайшим лимфатическим узлам, при массаже головы и шеи – книзу, к подключичным узлам; верхних конечностей – к локтевым и подмышечным узлам; груди – от грудины в стороны, к подмышечным узлам; верхней и средней части спины – от позвоночного столба в стороны, к подмышечным узлам; поясничной и крестцовой области, а также бедер – к паховым узлам; голени и стоп – к подколенным узлам.

Как правило, область расположения лимфатических узлов не массируется. Увеличение лимфатических узлов, припухлость, болезненность свидетельствуют о наличии в организме инфекции. В таких случаях массаж делать нельзя, так как, ускоряя ток лимфы, он может быть причиной распространения инфекции в организме.

Таким образом, массаж благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему: происходит умеренное расширение периферических сосудов, облегчается работа левого предсердия и желудочка, повышается нагнетательная способность сердца, улучшается сократительная способность сердечной мышцы, устраняются застойные явления в малом и большом кругу кровообращения, ускоряется венозный отток, улучшается газообмен между кровью и тканями (внутреннее дыхание), повышается поглощение кислорода тканями. Под его воздействием ускоряется лимфоток и отмечается рефлекторное влияние на всю лимфатическую систему. Не менее активно на массаж реагирует кровеносная система, а именно: раскрываются «резервные» капилляры, увеличивается газообмен между кровью и тканями, активизируется венозный отток.

Воздействие массажа на нервную систему

Нервная система является своеобразным организатором гармоничной и сбалансированной работы всех частей тела. Благодаря ее деятельности обеспечивается функциональное единство всего организма и его связь с окружающей средой. Она координирует и регулирует все физиологические процессы, контролирует работу мышечной системы и управляет работой сердца, обменом веществ, чувствами, памятью, мышлением, психоэмоциональными процессами.

Нервная система сформирована нервной тканью, которая, в свою очередь, состоит из нейронов – главных клеток нервной системы, представляющих собой ее структурную единицу и обеспечивающих все ее функции. Основное отличие нейронов от других клеток заключается в том, что, кроме обычного тела клетки, в котором есть ядро и цитоплазма, они имеют еще и специальные отростки – дендриты и аксоны (рис. 7).

Нервная система делится на ЦНС и периферическую (ПНС). К ЦНС относятся головной мозг и спинной мозг, к ПНС – нервные узлы и нервы. Нервную систему условно подразделяют на соматическую, иннервирующую двигательный аппарат, кожу, органы чувств, и вегетативную, иннервирующую

внутренние органы и сосудистую систему. Они имеют в ЦНС свои центры. В вегетативной нервной системе различают симпатический и парасимпатический отделы.



Рис. 7. Схематическое изображение двигательной единицы

Спинной мозг выполняет функции иннервации кожи, мышц и других органов, а также является важнейшим «коммуникационным кабелем организма». По его восходящим проводящим путям сигналы, поступающие от кожи, мышц, сухожилий, внутренних органов, кровеносных сосудов, устремляются вверх к головному мозгу. А по нисходящим проводящим путям отдаются приказы из головного мозга на периферию. При неизменном участии спинного мозга совершаются все двигательные акты. Спинной мозг немного короче позвоночного столба: он начинается от продолговатого мозга и кончается, конусовидно истончаясь, на уровне 1–2-го поясничного позвонка. Его делят на сегменты. Различают 8 шейных сегментов, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых и 1–3 копчиковых. Это очень важно знать при проведении не только лечебного массажа, но и спортивного. Каждый сегмент спинного мозга отвечает за определенную группу мышц и участок кожи (рис. 8).

В процессе проведения массажа (самомассажа) происходит влияние и на ЦНС, и на ПНС. Массаж-



Рис. 8. Схематическое изображение иннервации участков тела

ные манипуляции вызывают трансформацию механической энергии в энергию нервного импульса, что сопровождается сложными рефлекторными реакциями.

В зависимости от поставленных задач и целей массаж способен вызвать воздействие на функциональное состояние коры головного мозга, при этом повышать или понижать общую нервную возбудимость, помогать восстановлению утраченных рефлексов, а также повышать работоспособность отдельных органов и тканей. Результат массажа во многом зависит от характера проведения, силы воздействия и продолжительности сеанса. Под влиянием массажа улучшается функция проводящих нервных путей, улучшается связь коры головного мозга с мышцами, сосудами и внутренними органами.

Глубокий массаж, с применением большой силы, вызывает тормозные процессы, сдатируя (расслабляя) нервную систему, а *поверхностный массаж средней и малой силы*, наоборот, порождает возбуждающие процессы. Так, массаж может успокаивать, что весьма важно в спортивной практике, когда нужно снять слишком сильное психическое напряжение непосредственно перед соревнованием или создать условия для спокойного и глубокого сна накануне соревнования, а также он может возбуждать, что необходимо в тех случаях, когда спортсмен перед соревнованием находится в состоянии глубокой апатии или у него понижен нервный тонус.

При *медленном массаже* снижается возбудимость нервной системы, а *массирование в быстром темпе*, наоборот, тонизирует и бодрит. Массаж, проводимый в *среднем темпе*, оказывает нейтральное, успокаивающее действие.

Также имеет значение продолжительность процедуры массажа: *длительный* – снижает возбуждение, *короткий* – возбуждает нервные процессы.

Глубокое влияние оказывает массаж и на *ПНС*: ослабляет или прекращает боли, улучшает проводимость нерва при его повреждении.

Действие массажа на нервную систему формируется также под влиянием факторов внешней среды. Так, наличие отрицательно действующих раздражителей (шум в массажном кабинете, громкие разговоры массажистов, ожидание в очереди) значительно снижает лечебный эффект массажа.

При помощи массажных приемов, особенно вибраций, можно активизировать нервы, регулирующие секреторную деятельность железистых клеток. Так, вибрации в области желудка усиливают отделение желудочного сока, в области печени – отделение желчи и т. д. Ударные приемы на грудной клетке, над областью сердца, замедляют и успокаивают сердечную деятельность, что объясняется рефлекторным влиянием на ветку блуждающего нерва, регулирующего деятельность сердца.

Массаж активно влияет на минеральный и белковый обмен, увеличивая выделение из организма азотистых органических веществ (мочевины,

мочевой кислоты), минеральных солей (хлорида натрия, неорганического фосфора).

Массаж оказывает благотворное воздействие и на дыхательную функцию. После массажа спины и грудной клетки дыхание становится более глубоким, особенно при использовании ударных приемов, разминания и растирания межреберных промежутков. Однако поглаживание мышц утомленного спортсмена мало влияет на глубину и частоту дыхания, в то время как поглаживание, проведенное после субмаксимальной работы, вызывает значительное увеличение глубины дыхания. Если поглаживание сочетать с разминанием, частота дыхания утомленного спортсмена раньше приходит к норме, нежели после одного только поглаживания.

При назначении массажа необходимо учитывать индивидуальные особенности массируемого, его состояние, степень утомления и т. д. Надо помнить, что при неоднократном применении массажа может быть выработан и закреплён условный рефлекс на него.

Таким образом, положительный эффект массажного воздействия во многом зависит от грамотности подбора и степени дозирования тех или иных массажных приемов, а неправильно проведенный массаж может быть чреват ухудшением общего состояния организма, появлением нервозности или усилением болевых ощущений.

Глава 5

МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ МАССАЖА И ИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Основные массажные понятия и определения

Массируемый – человек, которого массируют.

Массирующий (массажист) – человек, который массирует.

Ближняя рука – рука массажиста, которая находится ближе к массируемому.

Дальняя рука – рука массажиста, которая находится дальше от массируемого.

Усилие при выполнении массажа (давление, нажатие, сжатие) – мера механического воздействия на массируемые ткани посредством применения какого-либо приема массажа; может быть слабым, средним и большим.

Темп массажа – скорость прохождения руки массажиста по массируемому участку; может быть быстрым, средним и медленным.

Длительность массажа – время, затраченное на его выполнение.

Характер массажа – совокупность определенных усилий, темпа и длительности применяемого массажа:

- массаж, выполняемый с небольшим усилием в быстром темпе в течение непродолжительного времени, повышает возбудимость нервной системы и тонус мышц;

- массаж, выполняемый с большим усилием в медленном темпе в течение длительного времени, понижает возбудимость нервной системы и тонус мышц.

Техника массажа – способы применения приемов, позволяющие добиться наилучшего результата в наиболее короткое время. На технику массажа большое влияние оказывает состояние руки массажиста. Рука должна быть сухой, теплой, пластичной. Отсутствие любого из этих трех условий влечет за собой искажение техники.

На результат массажа влияют три составляющие:

- техника массажа;
- методика массажа;
- взаимоотношения массируемого и массажиста.

Плохая техника массажа, неправильно составленная методика, недоверие или непонимание со стороны массируемого, неуверенность со стороны массажиста – все эти факторы, взятые вместе и по отдельности, воспрепятствуют получению хорошего результата.

Процедура массажа

Методика массажа – совокупность приемов, воздействий, применяемых в соответствии с определенными правилами (классический, испанский, финский, баночный, тайский, точечный, периостальный, медовый, стоун).

Массаж можно проводить непосредственно в пораженной области или выше ее при отеках, резких болях, а также симметрично очагу поражения при невозможности проведения непосредственных манипуляций в этой области (гипс, фиксирующая повязка, нарушение целостности кожного покрова).

Процедура массажа так же, как и самомассажа, состоит из 3-х этапов:

- 1) вводный – в течение 1–3 мин (щадящими приемами подготавливают массируемого к основной части процедуры);

- 2) основной – в течение 5–20 мин и более (применяют дифференцированный целенаправленный массаж, соответствующий клинко-физиологическим особенностям заболевания);

- 3) заключительный – в течение 1–3 мин (снижают интенсивность специального воздействия, при этом нормализуются все функции организма, проводят дыхательные упражнения, при необходимости (при лечении неврита лицевого нерва, наличии гипсовой повязки) применяют идеомоторные движения с посылом волевых импульсов, артикулярную гимнастику).

Массаж не должен вызывать усиление боли. После него должны появиться ощущения тепла, комфорта, расслабленности в массируемой области, улучшение общего самочувствия, увеличение подвижности суставов, сонливость, дыхание может становиться легче и свободнее. Длительность сеанса в зависимости от показаний может быть от 3 до 60 мин.

Массаж назначают ежедневно или через день в зависимости от возраста и состояния пациента, а также области тела, подвергаемой массажу. По показаниям массаж проводят 2-3 раза в неделю, сочетая с ваннами, ультрафиолетовым облучением и другими видами комплексного лечения.

Курс массажа включает от 5 до 25 процедур (сеансов) в зависимости от тяжести заболевания и состояния массируемого. Перерывы между курсами могут длиться от 10 дней до 2–3 месяцев (в каждом случае это решается индивидуально). Число процедур после перерыва в зависимости от состояния пациента может быть уменьшено или увеличено.

Курс массажа условно делится на 3 периода:

1) *вводный* – 1-3 процедуры, необходимые для выяснения ответной реакции организма на массаж (уменьшение боли, появление сонливости, легкости и свободы движений). В этом периоде выясняют переносимость отдельных массажных манипуляций, стремятся воздействовать на весь организм в целом, не выделяя рефлекторные области.

2) *основной* – начиная с 3–4-й и до 20–23-й процедуры применяют строго дифференцированную методику массажа с учетом клинической картины, физиологического состояния массируемого и особенностей его заболевания, обращая при этом внимание на функциональные изменения в массируемых областях тела. В этом периоде постепенно от процедуры к процедуре увеличивают интенсивность воздействия.

3) *заключительный* – состоит из 1–2 процедур; если это необходимо, можно обучить пациента самомассажу, показав рациональный комплекс и последовательность приемов для отдельных областей тела, выполнению дыхательных упражнений, а также рекомендовать физические упражнения для самостоятельных занятий с применением массажеров, массажных аппаратов и бальнеологических процедур.

Норма времени по массажу определяется продолжительностью в минутах или по количеству массажных единиц на данную процедуру.

Правила выполнения массажа

1. Все массажные приемы выполняются по ходу лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам (рис. 9), а именно:

– руки массируют от кисти до локтевого сустава, от локтевого сустава до подмышечной впадины;

- ноги – от стопы до коленного сустава, от коленного сустава к паховой области; таз, крестцовую и поясничную области массируют к паховым узлам;
- спину – от крестца вверх до шеи,
- бока – до подмышечной впадины;
- шею – от волосяного покрова вниз к подключичным железам (узлам);
- грудную клетку массируют от грудины в стороны, к подмышечным впадинам; прямые мышцы живота – сверху вниз, а косые – снизу вверх.

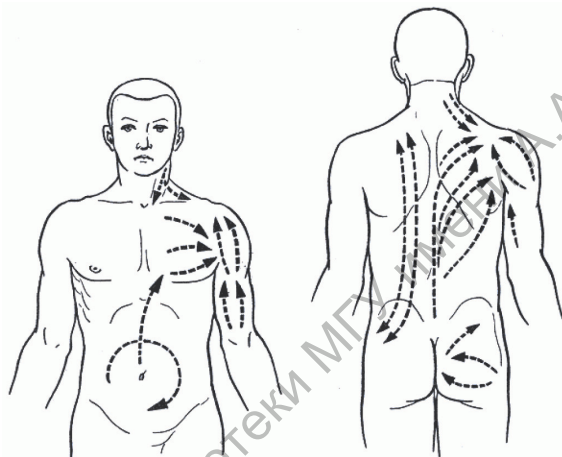


Рис. 9. Направление массажных путей: на груди; на спине

2. Лимфатические узлы не массируются.
3. Мышцы пациента должны быть максимально расслаблены.
4. Массажные приемы должны выполняться ниже порога болевого ощущения.
5. Массировать всегда начинают с больших участков тела, чтобы ускорить общее крово- и лимфообращение. Такая методика способствует отсасыванию крови и лимфы с нижележащих участков тела.
6. При выполнении массажа должны быть соблюдены определенный ритм и темп.
7. Усилие приложения и продолжительность воздействия на мышцу должны соответствовать состоянию тонуса данной мышцы.
8. Между приемами не должно быть пауз. Заканчивая один прием, массажист должен переходить к выполнению следующего.

ПРИЕМЫ МАССАЖА

В русской классической школе массажа существует 4 основных и несколько дополнительных приемов проведения массажа и их разновидностей: поглаживание, растирание, разминание, вибрационные приемы.

Каждый прием массажа оказывает специфическое физиологическое действие на отдельные системы организма и организм в целом (схема).



Массажные приемы иногда делят по их физиологическому воздействию:

- на кожу (поглаживание, растирание, ударные приемы);
- на мышцы (выжимание, разминание, валяние, потряхивание, встряхивание, ударные приемы, движения);
- на суставы, связки, сухожилия (движения, растирание).

Траектория приемов

В классическом русском массаже направления движения рук (траектория) массажиста могут быть линейными и круговыми (рис. 10).

Линейные движения могут быть:

- прямолинейными;
- зигзагообразными;
- штрихообразными.

Круговые движения могут быть:

- кругообразными;
- спиралевидными;
- концентрическими («восьмеркой»).

По отношению к оси тела движения могут иметь направление:

- продольное;
- поперечное.

При работе двумя руками приемы могут выполняться:

- одновременно параллельно;
- раздельно параллельно;
- раздельно последовательно;
- раздельно встречно;
- с отягощением.

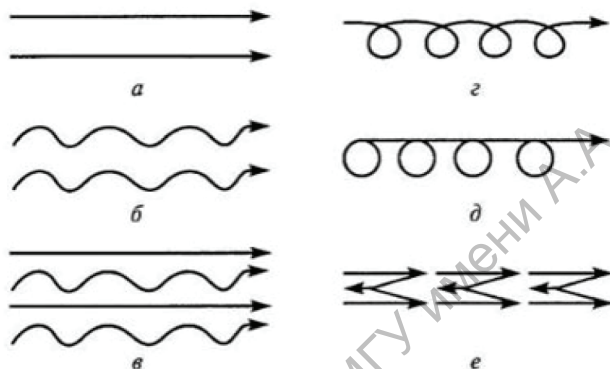


Рис. 10 Направление движений руки при выполнении приемов массажа:

- а – прямолинейное, б – зигзагообразное, в – комбинированное,
г – спиралевидное, д – кругообразное, е – штрихообразное

ПОГЛАЖИВАНИЕ

Поглаживание – это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ

При поглаживании кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желез, улучшается кожное дыхание, активизируется секреторная функция кожи. Трофика кожи значительно изменяется – усиливаются обменные процессы, повышается кожно-мышечный тонус, кожа становится гладкой, эластичной, упругой, усиливается микроциркуляция за счет раскрытия резервных капилляров (гиперемия). Поглаживание оказывает значительное действие и на сосуды, тонизируя и тренируя их. При поглаживании облегчается отток крови и лимфы, что способствует также и быстрому удалению продуктов обмена и распада.

В зависимости от методики использования приема и его дозировки поглаживание может оказывать успокаивающее или возбуждающее действие на нервную систему. Например, поверхностное плоскостное поглаживание успокаивает, глубокое и прерывистое – возбуждает.

Используя поглаживание в области рефлексогенных зон (шейно-затылочная, верхнегрудная, надчревная), можно оказывать рефлекторное терапевтическое действие на патологически измененную деятельность различных тканей и внутренних органов. Поглаживание оказывает обезболивающее и рассасывающее воздействие.

ТЕХНИКА ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ

При *плоскостном поглаживании* кисть без напряжения с выпрямленными и сомкнутыми в одной плоскости пальцами делает движения в различных направлениях (продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно, как одной рукой, так и двумя) (рис. 11).

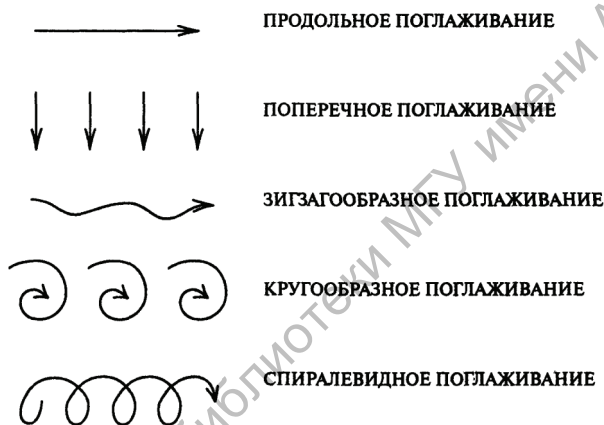


Рис. 11. Направление движений руки при выполнении приема «поглаживание»

Такой метод применяется при массаже области спины, живота, груди, конечностей, лица и шеи. Плоскостное глубокое поглаживание выполняется с отягощением одной ладони другой, с различной степенью надавливания, движения идут к ближайшим лимфатическим узлам. Применяется при массаже таза, спины, груди, конечностей.

Обхватывающее поглаживание — кисть и пальцы принимают форму желоба: 1 палец максимально отведен и противопоставлен остальным сомкнутым пальцам (2-5). Кисть обхватывает массируемую поверхность, может продвигаться как непрерывно, так и прерывисто в зависимости от задач, поставленных перед массажистом. Применяется на конечностях, боковых поверхностях груди, туловища, ягодичной области, на шее. Прием проводится в направлении к ближайшему лимфатическому узлу, можно проводить его с отягощением для более глубокого воздействия.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ПОГЛАЖИВАНИЯ

Щипцеобразное – выполняется щипцеобразно сложенными пальцами, чаще – 1–3 или только 1–2 пальцами. Применяется при массаже пальцев кисти, стопы, сухожилий, небольших мышечных групп, лица, ушных раковин, носа.

Граблеобразное – производится граблеобразно расставленными пальцами одной или обеих кистей, можно с отягощением, кисть под углом 45°. Применяется в области волосистой части головы, межреберных промежутков, на участках тела, когда необходимо обойти места с повреждением кожи.

Гребнеобразное – выполняется костными выступами основных фаланг полусогнутых в кулак пальцев одной или двух кистей. Применяется на крупных мышечных группах в области спины, таза, на подошвенной поверхности стопы, ладонной поверхности кисти и там, где сухожильные влагалища покрыты плотным апоневрозом.

Глажение – выполняется тыльными поверхностями согнутых под прямым углом в пястно-фаланговых суставах пальцев кисти, одной или двумя руками. Применяется на спине, лице, животе, подошве, иногда с отягощением.

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Поглаживание проводят при хорошо расслабленных мышцах, удобной позе массируемого.
2. Прием осуществляется как самостоятельно, так и в сочетании с другими приемами.
3. С поглаживания чаще всего начинают процедуру массажа, используют его в процессе массажа и заканчивают процедуру этим приемом.
4. Вначале используют поверхностное поглаживание, затем более глубокое.
5. Плоскостное поверхностное поглаживание можно проводить как по ходу лимфотока, так и против него, а все остальные виды поглаживания – только по ходу лимфотока до ближайших лимфатических узлов.
6. Поглаживание проводят медленно (24–26 движений в мин), плавно, ритмично, с разной степенью надавливания на массируемую поверхность.
7. При нарушении кровообращения (припухлости, отеке) все поглаживания проводят по отсасывающей методике: начинают с находящихся выше участков. Например, при процессе на голеностопном суставе – с бедра, затем массируют голень и только потом голеностопный сустав, все движения – по направлению к паховому лимфатическому узлу.
8. При проведении массажа совсем не обязательно применять все разновидности основных и вспомогательных приемов поглаживания, необходимо

выбирать наиболее эффективные и максимально применимые для данной области.

9. На сгибаемой поверхности конечностей приемы проводятся более глубоко.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ОШИБКИ

1. Сильное давление при выполнении приема, вызывающее неприятные ощущения или даже боль у пациента.

2. Разводятся пальцы. Неплотное их прилегание к массируемой поверхности при плоскостном поглаживании ведет к неравномерному воздействию и неприятным ощущениям.

3. Очень быстрый темп и резкое выполнение приема, смещение кожи вместо скольжения по ней.

РАСТИРАНИЕ

Растирание – это манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ

Растирание действует значительно энергичнее поглаживания, способствует увеличению подвижности массируемых тканей по отношению к подлежащим слоям. При этом усиливается приток лимфы и крови к массируемым тканям, что значительно улучшает их питание и обменные процессы, появляется гиперемия.

Прием способствует разрыхлению, размельчению патологических образований в различных слоях тканей, повышает сократительную функцию мышц, улучшает их эластичность, подвижность, поэтому растирание часто проводят на суставах. Энергичное растирание по ходу важнейших нервных стволов и в местах нервных окончаний на поверхности тела вызывает понижение нервной возбудимости.

ТЕХНИКА ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ

Прямолинейное – выполняется концевыми фалангами одного или нескольких пальцев. Применяется данный прием при массаже небольших мышечных групп в области суставов, кисти, стопы, важнейших нервных стволов, лица.

Круговое – выполняется с круговым смещением кожи концевыми фалангами с опорой на палец или на основание ладони. Данный прием можно проводить тыльной стороной полусогнутых пальцев или отдельными пальцами. Например, можно проводить растирание с отягощением одной или двумя рука-

ми попеременно. Применяется прием на спине, груди, животе, конечностях – практически на всех областях тела.

Спиралевидное – выполняется основанием ладони или локтевым краем кисти, сжатой в кулак, участвуют одна или обе руки попеременно в зависимости от массируемой области, можно использовать с отягощением одной кисти другой. Применяется на спине, животе, груди, области таза, на конечностях.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ

Штрихование – производится подушечками концевых фаланг 2, 3 или 2–5 пальцев. Они при этом выпрямлены, максимально разогнуты и находятся под углом 30° массируемой поверхности, надавливая короткими поступательными движениями, смещая подлежащие ткани, передвигаясь в заданном направлении как продольно, так и поперечно. Применяют в области рубцов кожи, атрофии отдельных мышечных групп, при заболеваниях кожи, вялых параличах.

Строгание – выполняется одной или двумя руками. Кисти устанавливаются друг за другом и поступательными движениями, напоминающими строгание, погружаются в ткани подушечками пальцев, производя их растяжение, смещение. Применяется на обширных рубцах и при заболеваниях кожи (псориаз, экзема), когда требуется исключить воздействие на пораженные участки кожи, при атрофии отдельных мышц или мышечных групп (атрофии четырехглавой мышцы бедра, при артрозе коленного сустава) с целью стимуляции.

Пиление – производят локтевым краем кисти или обеих кистей. При пилении двумя руками кисти следует устанавливать так, чтобы ладонные поверхности были обращены друг к другу и находились на расстоянии 1–3 см, и производить ими пилящие движения в противоположных направлениях. Между кистями должен образовываться валик из массируемой ткани. Если данный прием проводится лучевыми краями кисти, то это называется пересечением. Применяются оба приема в области крупных суставов, спины, живота, бедра, шейного отдела.

Щипцеобразное – выполняется концевыми фалангами 1–2 или 1–3 пальцев, движения могут быть прямолинейными или круговыми. Применяется при массаже сухожилий, мелких мышечных групп, ушной раковины, носа, лица для локального воздействия, при массаже зубов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Растирание – подготовительный прием к разминанию.
2. При использовании приема на лице необходимо применять переступание.
3. Для усиления действия приема следует увеличить угол между пальцами массажиста и массируемой поверхностью или проводить прием с отягощением.

4. Движения при растирании проводят в любом направлении независимо от направления лимфотока.

5. Без необходимости при растирании не задерживаться на одном участке более 8-10 с.

6. Учитывать состояние кожного покрова больного, его возраст и ответные реакции на выполняемые приемы.

7. Прием растирания чередовать с приемами поглаживания и другими, выполняя по 60-100 движений в минуту.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ОШИБКИ

1. Грубое, болезненное выполнение приема.

2. Проводят растирающие движения со скольжением по коже, а не вместе с ней.

3. Растирание прямыми пальцами, а не согнутыми в межфаланговых суставах. Это болезненно для пациента и утомительно для массажиста.

4. Выполняя основные разновидности приема, делать не одновременно фазы двумя руками, а попеременно.

РАЗМИНАНИЕ

Разминание – это прием, при котором массирующая рука выполняет 2–3 фазы:

1. Фиксация, захват массируемой области.

2. Сдавление, сжатие.

3. Раскатывание, раздавливание, собственно разминание.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ

Разминание оказывает основное воздействие на мышцы больного, благодаря чему повышается их сократительная функция, увеличивается эластичность сумочно-связочного аппарата, растягиваются укороченные фасции, апоневроза. Разминание способствует усилению крово- и лимфообращения, улучшает питание тканей, повышает обмен веществ, уменьшает или полностью снимает мышечное утомление. Повышаются работоспособность мышц, их тонус, сократительная функция. Надо отметить, что разминание – это прием, по которому можно судить о технических возможностях массажиста. Разминание – пассивная гимнастика для мышц.

ТЕХНИКА ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ

Продольное – производится по ходу мышечных волокон, вдоль оси мышц. Выпрямленные пальцы располагаются на массируемой поверхности так, чтобы первые пальцы обеих кистей находились на передней поверхности мас-

сируемого сегмента, – это первая фаза (фиксация). Затем кисти поочередно выполняют остальные две фазы, передвигаясь по массируемой области. Применяется на конечностях, в области таза, спины, боковых поверхностях шеи.

Поперечное – массажист устанавливает кисти поперек мышечных волокон, чтобы первые пальцы были по одну сторону массируемого участка, а остальные – по другую. При массаже двумя руками кисти эффективнее устанавливать друг от друга на расстоянии, равном ширине ладони, и затем одновременно или попеременно выполняются все три фазы. Если это делается попеременно, то одна кисть смещает мышцы, выполняя 3-ю фазу от себя, а другая в это же время выполняет третью фазу к себе, т. е. разнонаправленно. Применяют на спине, в конечностях, области таза, шейном отделе и других областях, возможно – с отягощением.

Прием двойного кольцевого разминания (рис. 12) является наиболее распространенным в практике спортивного, лечебного и гигиенического массажа. Он применяется как на слабых, атрофированных, мышцах, так и на сильных и жестких. Этот прием способствует хорошему расслаблению мышц с повышенным тонусом. На него отводится до 60% времени, положенного на разминание. Он применяется на всех участках тела и мышцах, за исключением плоских мышц, поскольку их нельзя оттянуть вверх.

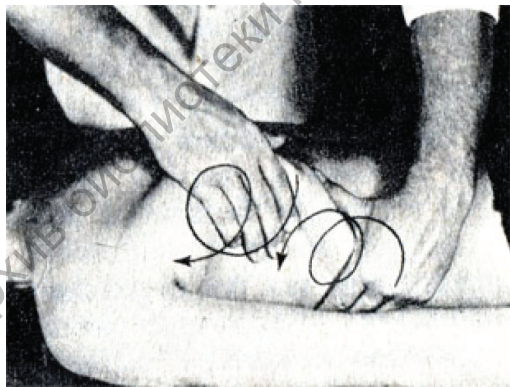


Рис. 12. Двойное кольцевое разминание на широчайшей мышце спины

ТЕХНИКА ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ

Валяние – выполняется чаще всего на конечностях. Руки массажиста ладонными поверхностями обхватывают с обеих сторон массируемую область, пальцы выпрямлены, кисти параллельны, движения производятся в противоположных направлениях с перемещением по массируемой области. Применяется на бедре, голени, предплечье, плече.

Накатывание – захватив одной кистью массируемую область, другой делают накатывающие движения, перемещая расположенные рядом ткани на фиксирующую кисть, и так передвигаются по массируемому участку. Накатывающие движения можно производить на отдельные пальцы, кулак. Применяются на животе, груди, на боковых поверхностях спины.

Сдвигание – зафиксировав массируемую поверхность, производят короткие ритмичные движения, сдвигая ткани друг к другу. Противоположные действия называются растяжением. Применяются при рубцах, при лечении кожных заболеваний (псориаз и др.), при сращениях, порезах, на лице и других областях. Чаще выполняются двумя руками, двумя пальцами или несколькими пальцами.

Надавливание – выполняется пальцем или кулаком, основанием ладони, можно с отягощением. Применяется в области спины, вдоль паравертебральной линии, в области ягодиц, в местах окончаний отдельных нервных стволов (в зоне расположения биологически активных точек).

Щипцеобразное – выполняется 1–2 или 1–3 пальцами (пощипывание на лице), захватывая, оттягивая, разминая локальные участки, применяя 2–3 фазы приема. Применяют на шее, лице, на местах расположения важнейших нервных стволов, в области спины, груди.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Мышцы должны быть максимально расслаблены, с удобной и хорошей фиксацией.
2. Прием проводить медленно, плавно, без рывков, до 50–60 движений в мин.
3. Движения производить как в восходящем, так и в нисходящем направлении, центробежном и центростремительном, без перескакивания с одного участка на другой, с учетом характера патологического процесса.
4. Интенсивность массажа наращивают постепенно от процедуры к процедуре, чтобы не было адаптации (привыкания).
5. Прием начинать от места перехода мышцы в сухожилие и кисти располагать на массируемой поверхности с учетом ее конфигурации.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ОШИБКИ

1. Сгибание пальцев в межфаланговых суставах в 1-й фазе (фиксация). При этом массажист начинает «щипать» больного.
2. Скольжение пальцев по коже во 2-й фазе (сдавление), что очень болезненно и неприятно, к тому же массажист теряет мышцу, при этом образуется просвет между массируемой поверхностью и кистью. В этом случае полноценное разминание не производится.

3. Сильное надавливание концевыми фалангами пальцев, вызывающее болезненные ощущения.

4. Массирование напряженной рукой и пальцами, что утомляет массажиста.

5. Недостаточное смещение мышц в 3-й фазе (раздавливание), что ведет к резкому выполнению приема.

6. Одновременная работа рук при продольном разминании, массажист как бы разрывает мышцы в стороны, что очень болезненно, особенно для лиц пожилого возраста.

ВИБРАЦИЯ

При вибрации массирующая рука или вибрационный аппарат передает телу массируемого колебательные движения.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ

Разновидности приема обладают выраженным рефлекторным воздействием, вызывая усиление рефлексов. В зависимости от частоты и амплитуды вибрации происходит расширение или сужение сосудов. Значительно понижается артериальное давление, уменьшается частота сердечных сокращений, изменяется секреторная деятельность отдельных органов. Значительно сокращаются сроки образования костной мозоли после переломов.

ТЕХНИКА ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ

Непрерывистая вибрация выполняется концевой фалангой одного или нескольких пальцев в зависимости от области воздействия, при необходимости – одной или обеими кистями, всей ладонью, основанием ладони, кулаком. Этот прием используют в области гортани, спины, таза, на мышцах бедра, голени, предплечья, плеча, по ходу важнейших нервных стволов, в месте выхода нерва, биологически активных точек.

Прерывистая вибрация (ударная) заключается в нанесении следующих один за другим ударов кончиками полусогнутых пальцев, ребром ладони (локтевым краем), тыльной поверхностью слегка разведенных пальцев, ладонью с согнутыми или сжатыми пальцами, а также сжатой в кулак кистью. Движения выполняют одной, двумя руками попеременно. Применяют на верхних и нижних конечностях, спине, груди, в области таза, живота, пальцами – на голове, лице.

ТЕХНИКА ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ

Сотрясения – выполняется отдельными пальцами или кистями, движения производятся в различных направлениях и напоминают просеивание муки через сито. Применяют на спастических мышечных группах, на гортани, животе, отдельных мышцах.

Встряхивание – выполняется обеими кистями или одной с фиксацией кисти или голеностопного сустава массируемого. Этот прием проводится только на верхних и нижних конечностях. При применении его на верхних конечностях производят «рукопожатие» и встряхивание в горизонтальной плоскости. На нижних конечностях встряхивание выполняется в вертикальной плоскости с фиксацией голеностопного сустава. При этом коленный сустав должен быть выпрямлен.

Рубление – выполняется локтевыми краями кистей, ладони при этом располагаются на расстоянии 2–4 см между собой (рис. 13). Движения быстрые, ритмичные, вдоль мышц.



Рис. 13. Рубление на спине

Похлопывание – проводится ладонной поверхностью одной или обеих кистей, пальцы при этом сомкнуты или согнуты, образуя воздушную подушку для смягчения удара по телу массируемого. Применяют на груди, спине, в области поясницы, таза, на верхних и нижних конечностях.

Поколачивание – выполняется локтевым краем одной или обеих кистей, согнутых в кулак, также тыльной стороной кисти (рис. 14). Применяют поколачивание на спине, в поясничной и ягодичной областях, на нижних и верхних конечностях.

Пунктирование – выполняется концевыми фалангами 2-3 или 2-5 пальцев подобно выбиванию дробы на барабане. Можно проводить прием одной кистью



Рис. 14. Поколачивания на спине

или двумя – «пальцевый душ». Применяют на лице, в местах выхода важнейших нервных стволов, в области живота, груди, спины и других областях тела, а также в биологически активных точках.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Прием не должен вызывать болезненных ощущений у массируемого.
2. Сила и интенсивность воздействия зависят от угла между массирующей кистью и телом: чем ближе он к 90 градусам, тем сильнее воздействие.
3. Продолжительность выполнения ударных приемов в одной области не более 10 с, следует комбинировать их с другими приемами.
4. Продолжительные мелкие, с малой амплитудой вибрации вызывают у массируемого успокоение, расслабление, непродолжительные, прерывистые, с большой амплитудой – противоположное состояние.
5. На внутренней поверхности бедер, в подколенной области, в местах проекции внутренних органов (почек, сердца) прерывистые вибрации (поколачивание, рубление) не проводить, особенно у лиц пожилого возраста.
6. Вибрация – утомительный прием для специалиста по массажу, поэтому, если имеется возможность, следует применять аппаратную вибрацию.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ОШИБКИ

1. Применяют прерывистую вибрацию (рубление, поколачивание, похлопывание) на напряженных группах мышц, что вызывает болезненные ощущения у массируемого).
2. Во время проведения приема двумя руками более слабая рука утомляется; при прерывистой вибрации удары наносятся одновременно, а не попеременно, что также вызывает болезненные ощущения.
3. При проведении приема встряхивания на нижних или верхних конечностях не учитывают направление движения, при согнутой в коленном суставе ноге можно нарушить сумочно-связочный аппарат коленного сустава, а движения в верхних конечностях не в горизонтальной плоскости приводят к повреждениям и болезненности в локтевом суставе.
4. Прием проводят с большой интенсивностью, что вызывает сопротивление массируемого.

ВЫЖИМАНИЕ

Выжимание – прием, широко используемый в практике гигиенического, спортивного и лечебного массажа. Он выполняется более энергично, чем поглаживание. В отличие от поглаживания выжимание воздействует не только на кожу, но и на подкожную клетчатку, соединительную ткань и поверхностный слой мышц.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ

Под влиянием выжимания происходит быстрое опорожнение кровеносных сосудов в зоне воздействия, а затем их быстрое кровенаполнение. В лечебном массаже выжимание используют после травм, когда необходимо «отсосать» излившуюся кровь в лимфу в травмированном участке тела.

Выжимание усиливает ток лимфы и крови в венах, улучшает процессы тканевого обмена, способствует устранению застойных и отеочных явлений. Оно улучшает питание кожи и мышц, способствует прогреванию тканей, оказывает болеутоляющее воздействие, влияет на центральную нервную систему возбуждающе, а на организм в целом тонизирующе.

ТЕХНИКА ПРИЕМОВ

В практике массажа применяются следующие виды выжимания: поперечное, ребром ладони, одной рукой, двумя руками (с отягощением), основанием двух ладоней, обхватом, подушечкой большого пальца.

Поперечное выжимание. Оно выполняется из положения стоя или сидя перпендикулярно по отношению к массируемому. Кисть устанавливается поперек массируемого участка ладонью вниз, большой палец прижат к указательному, а четыре соединены и слегка согнуты в межфаланговых суставах (рис. 12). Прием выполняется бугром большого пальца и большим пальцем, кисть движется передним ходом.

Например, *выжимание на спине*. Массируемый лежит на животе, голова на кисти ближней руки, лицо повернуто к массажисту, дальняя рука опущена вдоль туловища, что способствует расслаблению мышц спины. Массажист кладет кисть поперек длинной мышцы спины в области поясницы и проводит выжимание до основания шеи (рис. 15, 16). При следующем выжимании кисть устанавливается ниже на 4–6 см и повторяет движение. И так несколько раз, пока пальцы не коснутся кушетки. Последнее выжимание заканчивается у подмышечной ямки.

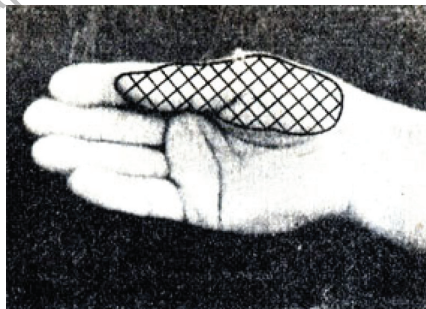


Рис. 15. Положение кисти при поперечном выжимании (прием выполняется заштрихованной частью кисти)



Рис. 16. Поперечное выжимание на спине

Выжимание ребром ладони. Кисть устанавливается ребром (со стороны мизинца) поперек массируемого участка. Четыре пальца расслаблены и слегка согнуты в виде ковша, большой палец лежит сверху над указательным (рис. 17 и 18).

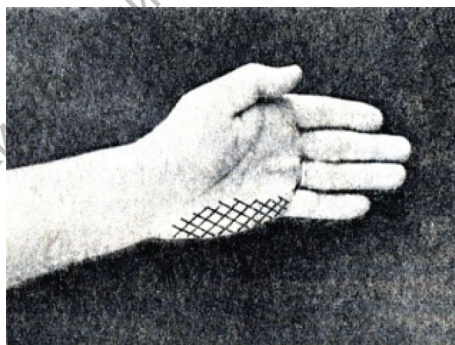


Рис. 17. Положение кисти при выжимании ребром ладони (заштрихованной частью)

Выжимание одной рукой. В отличие от предыдущих приемов выжимания этот прием выполняется ближней рукой стоя продольно. Кисть устанавливается вдоль мышцы так, чтобы большой палец был направлен вперед и приведен к указательному. Такое анатомическое положение большого пальца

позволяет выделить со стороны ладонной поверхности кисти бугор большого пальца. Выжимание проводится бугром большого пальца и основанием ладони, остальные четыре пальца расслаблены, слегка отведены в сторону мизинца и скользят по коже пассивно.

Выжимание двумя руками (с отягощением). Техника выполнения выжимания двумя руками не сложна и требует только знания уже описанных исходных положений при выжимании одной рукой, а также некоторых моментов, характерных для проведения приема на задней поверхности бедра и голени.

При выжимании двумя руками кисть массирующей руки устанавливается так же, как при выжимании одной рукой, а другая рука отягощает ее. Она устанавливается ребром ладони (со стороны мизинца) на тыльную сторону кисти массирующей руки поперек над бугром большого пальца (рис. 19).

Выжимание основаниями двух ладоней. Этот прием чаще всего применяется на конечностях. Ладони устанавливаются на массируемый участок так, чтобы одна из них была выше (впереди), а другая отставала. При каждом новом повторении приема положение рук необходимо менять. Во время выжимания мышца принимает зигзагообразную форму.

Этот прием особенно эффективен, когда выполняется с мылом (например, в бане, душе) или с массажными кремами.

Выжимание обхватом. Оно применяется главным образом на конечностях. Массажист обхватывает конечность так, чтобы подушечки четырех пальцев обеих рук касались друг друга, а подушечки больших пальцев соединялись между собой. Выжимание всегда делается от дистального конца конечностей к проксимальному. Этот прием можно проводить со скручиванием мышц: одна



Рис. 18. Выжимание двумя руками



Рис. 19. Выжимание двумя руками с общим отягощением

кость устанавливается несколько впереди другой, и они движутся навстречу друг другу, одновременно продвигаясь в центrostремительном направлении. При каждом последующем выжимании положение рук надо менять (то правая продвигается впереди, то левая). Выжимание обхватом особенно эффективно при выполнении его со спортивными растирками или в бане с мылом.

Выжимание подушечкой большого пальца. Этот прием является локальным и очень сильным. Он применяется на всех участках тела, но особый эффект дает на плоских мышцах. При выполнении его большой палец должен быть выпрямлен и располагаться под углом 45° по отношению к массируемому участку.

Выжимание проводится очень медленно и внимательно, чтобы не пропустить каких-либо изменений в массируемых тканях во время продвижения пальца. Выжимающие движения должны выполняться на расстоянии 1–2 см друг от друга.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Выжимание всегда выполняется медленно.
2. Для усиления действия приема его выполняют с отягощением.
3. Сила давления на ткани зависит от мышечной массы (чем она больше, тем сильнее должно быть давление), а также от вида спорта и возраста.
4. Давление на ткани при выжимании не должно вызывать болевых ощущений у массируемого.
5. В спортивном массаже выжимание обычно делается перед разминанием или в чередовании с разминанием.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ОШИБКИ

1. Слабое давление при выполнении приема.
2. Воздействия вызывают неприятные ощущения или даже боль у пациента.
3. Разводятся пальцы, неплотное их прилегание к массируемой поверхности ведет к неравномерному воздействию и неприятным ощущениям.
3. Очень быстрый темп и резкое выполнение приема.

Глава 6 САМОМАССАЖ

У каждого человека бывают периоды напряженного труда, когда отдых не снимает утомления и даже утром ощущаются вялость, физический и психический дискомфорт. Одно из легкодоступных средств повышения жизненного

тонуса – самомассаж. Простота приемов, возможность изменять его дозировку и интенсивность воздействия на организм в зависимости от самочувствия делают самомассаж незаменимым в борьбе с утомлением. Самомассаж должен стать неотъемлемой частью гигиенического режима каждого здорового человека.

Импульсы, возникающие при раздражении рецепторов кожи, сухожилий, стенок кровеносных сосудов, по чувствительным нервным волокнам передаются в центральную нервную систему, которая регулирует работу всех внутренних органов. Поэтому с помощью самомассажа можно воздействовать на функцию сердца, желудка, кишок, других органов.

В процессе этой процедуры в коже образуются физиологически активные вещества: одни из них расширяют капилляры, повышают содержание адреналина в крови, что способствует мобилизации защитных сил организма, другие увеличивают просвет артериол, что приводит к снижению артериального давления.

Самомассаж ускоряет капиллярный, венозный и артериальный кровоток, в результате облегчается работа сердца, улучшается кровоснабжение сердечной мышцы, а ткани лучше насыщаются кислородом и питательными веществами.

Ритмичные массажные движения способствуют ускорению тока лимфы. Благодаря этому улучшается питание тканей. Во время процедуры с поверхности кожи удаляются отторгнувшиеся чешуйки эпидермиса, а с ними микробы, очищаются устья сальных желез. Это создает благоприятные условия для вывода через кожу конечных продуктов обмена веществ. Бледная, дряблая кожа становится розовой, упругой, эластичной.

Работоспособность утомленных мышц под действием самомассажа не только восстанавливается, но и возрастает. Интересно, что это происходит и тогда, когда массируют не уставшие мышцы, а те, которые не принимали непосредственного участия в физической работе.

Самомассаж улучшает кровоснабжение суставов и окружающих их тканей. Поэтому он особенно полезен людям среднего и пожилого возраста, которые ощущают скованность и болезненность в суставах, усиливающиеся после физических нагрузок и при перемене погоды.

Самомассаж положительно влияет на течение окислительно-восстановительных процессов в организме, на общий обмен веществ. Под его воздействием усиливается выделение жира из жировых депо и его сгорание. Поэтому, если делать самомассаж систематически, жировые отложения будут уменьшаться, но при обязательном ограничении калорийности рациона и соблюдении активного двигательного режима.

Нервная система чутко воспринимает действие механического раздражителя, которым является самомассаж. Поэтому, умело используя его приемы,

каждый человек может настроиться на предстоящую работу и, напротив, расслабиться, быстрее уснуть.

Однако надо знать, что существуют и противопоказания к самомассажу.

Самомассаж нельзя делать при:

- повышенной температуре тела;
- острых воспалительных процессах;
- гнойниках;
- грибковых заболеваниях ногтей и волосистой части головы, других кожных болезнях;
- кровотечениях;
- повреждении или сильном раздражении кожи;
- аневризмах сосудов;
- тромбозе и расширении вен;
- при наличии доброкачественных или злокачественных опухолей различной локализации;
- активной форме туберкулеза;
- остеомиелите;
- чрезмерном психическом или физическом утомлении.

Людам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, прежде чем приступить к самомассажу, нужно получить разрешение врача.

Самомассаж живота нельзя делать страдающим желчнокаменной и почечнокаменной болезнью, грыжами различной локализации, беременным, а также в период менструации. Нельзя его делать и сразу после еды.

Приступая к самомассажу, снимите кольца, браслеты, часы, хорошо вымойте или протрите спиртом руки и тело. Для лучшего скольжения и предохранения кожи от излишнего раздражения обработайте руки тальком или детской присыпкой.

В некоторых случаях, когда необходимо добиться значительного теплового эффекта (при ознобе или для разогревания мышц), повысить общий тонус организма, снять вялость, можно делать так называемый сухой самомассаж, то есть без смазывающих средств. Однако учтите, что продолжительность сухого самомассажа на одном участке во избежание повреждения кожи не должна превышать 2–3 минут.

Для предупреждения раздражения и воспаления волосяных луковиц мужчинам с обильным волосным покровом самомассаж следует делать через чистое белье или простыню. После процедуры нужно принять теплый душ или удалить присыпку влажной салфеткой.

Во время процедуры положение тела должно быть удобным, массируемые мышцы расслабленными, дыхание ровным, а движения рук – по направлению к ближайшим лимфатическим узлам.

ШЕЯ – передняя и боковые поверхности массируются от подбородка и края нижней челюсти вниз по направлению к груди до яремной ямки (к подключичным лимфатическим узлам); задняя поверхность – от затылка вниз и в стороны к плечевым суставам (рис. 20).



Рис. 20. Направления рук при самомассаже шеи

ГРУДНАЯ КЛЕТКА – от середины в стороны к подмышечным впадинам (к подмышечным лимфатическим узлам) (рис. 21).

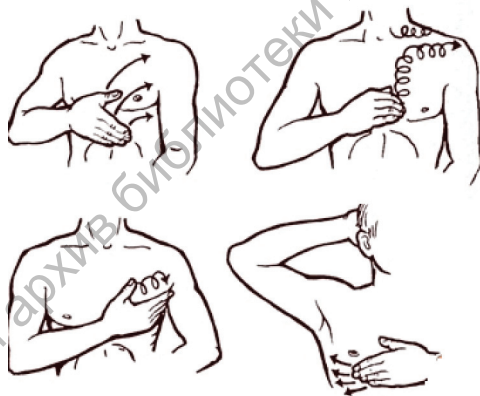


Рис. 21. Направления рук при самомассаже грудной клетки

ВОЛОСИСТАЯ ЧАСТЬ ГОЛОВЫ – от темени (макушки) вниз, в стороны, к ушам (к околоушным лимфатическим узлам) и вниз, назад, к шее (к надключичным лимфатическим узлам) (рис. 22).

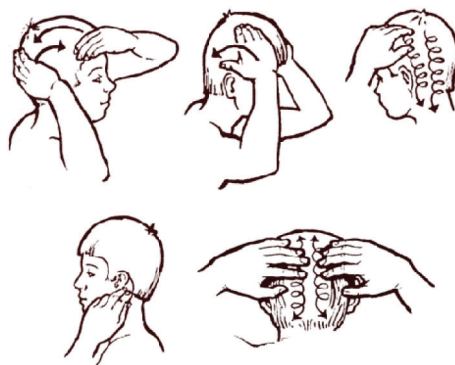


Рис. 22. Направления рук при самомассаже волосистой части головы

СПИНА – от позвоночника в стороны, верхняя часть – к подмышечным лимфатическим узлам, поясничная и крестцовая области – к паховым лимфатическим узлам (рис. 23).

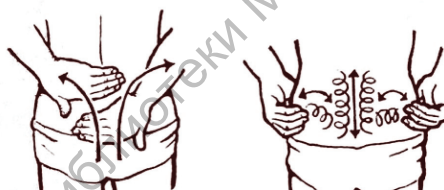


Рис. 23 Направления рук при самомассаже спины

НОГИ – от стоп до коленных суставов (к подколенным лимфатическим узлам) и от коленей до тазобедренных суставов (к паховым и промежностным лимфатическим узлам), ягодицы – от подъягодичной складки вверх до гребня подвздошной кости (к паховым лимфатическим узлам) (рис. 24).



Рис. 24. Направления рук при самомассаже ног

РУКИ – от кисти до локтевого сустава (к локтевым лимфатическим узлам) и от локтей к подмышечным впадинам (к подмышечным лимфатическим узлам) (рис. 25).

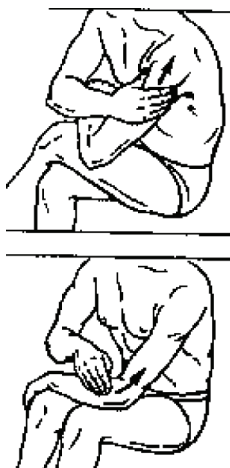


Рис. 25. Направления рук при самомассаже рук

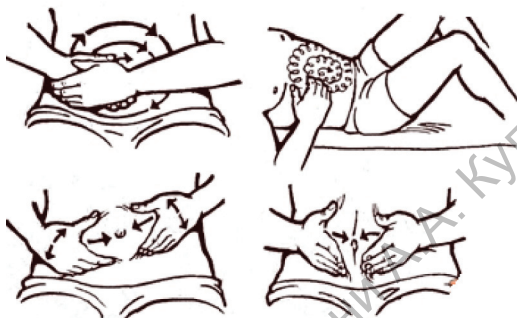


Рис. 26. Направления рук при самомассаже живота

ЖИВОТ – в продольном и круговом направлениях; в паховых и лобковой областях сила массажных движений должна быть уменьшена (рис. 26).

ЛИМФАТИЧЕСКИЕ УЗЛЫ МАССИРОВАТЬ НЕЛЬЗЯ!

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. **Белая, Н. А.** Лечебная физкультура и массаж : учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая – Москва : Советский спорт, 2001. – 272 с.
2. **Бирюков, А. А.** Лечебный массаж : учебник для студентов вузов / А. А. Бирюков. – Москва : Советский спорт, 2000. – 296 с. : ил.
3. **Еремушкин, М. А.** Основы мануальной техники массажа. Теория и практика / М. А. Еремушкин. – Москва : Триада-Фарм, 2004. – 102 с.
4. **Клебанович, М. М.** Классический лечебный массаж. Самоучитель / М. М. Клебанович. – Санкт-Петербург : Питер, 2008.
5. **Погосян, М. М.** Лечебный массаж : учебник для студентов вузов / М. М. Погосян. – Москва : Сов. спорт, 2004 . – 568 с. : ил.
6. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж : учебник для техникумов физической культуры / под общ. ред. С. Н. Попов. – Москва : ФиС, 1985. – 351 с.
7. **Фокин, В. Н.** Полный курс массажа : учебное пособие для вузов / В. Н. Фокин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 512 с. : ил.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МАССАЖА.....	5
Глава 2. СИСТЕМЫ МАССАЖА И ЕГО КЛАССИФИКАЦИЯ.....	7
Глава 3. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.....	10
Глава 4. ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.....	15
Глава 5. МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ МАССАЖА И ИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ.....	29
Глава 6. САМОМАССАЖ.....	48
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	54

Учебное издание

ОСНОВЫ МАССАЖА

Методические рекомендации

Авторы-составители:

Антипенко Алеся Анатольевна

Борисов Олег Леонидович

Технический редактор *А. Л. Позняков*

Компьютерная верстка *А. Л. Позняков*

Корректор *Г. В. Карпенкова*

Подписано в печать 18.12.2017.

Формат 60x84/16. Гарнитура Times New Roman Cyr.

Усл.-печ. л. 3,25. Уч.-изд. л. 2,5. Тираж 40 экз. Заказ № 437.

Учреждение образования «Могилевский государственный университет
имени А. А. Кулешова», 212022, Могилев, Космонавтов, 1

Свидетельство ГРИИРПИ № 1/131 от 03.01.2014 г.

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии

МГУ имени А. А. Кулешова. 212022, Могилев, Космонавтов, 1